ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ЗДОРОВЬЕ

Г. П. Малахов



Г. П. Малахов

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ЗДОРОВЬЕ

Москва
„Советский спорт"
1994

ББК 75.1
М 18

Малахов Г. П.

М 18 Очищение организма и здоровье. – М.: Советский спорт, 1994. – 80 с.: ил.

ISBN 5-85009-325-7

В книге даны рекомендации по оздоровлению организма человека нетрадиционными методами, без применения лекарств. Люди, прошедшие оздоровление в клубе „Бодрость", которым руководит автор, смогли избежать операции по поводу камней в желчном пузыре, печени и почках, снижали вес на 20 кг и более, становились здоровыми и жизнерадостными.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

М $\frac{4202000000-145}{099\ (02)-94}$ КБ ББК 75.1

Научно-популярное издание

МАЛАХОВ Геннадий Петрович

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ЗДОРОВЬЕ

Редактор *Т. Н. Киреева*
Художник *А. Г. Воробьев*
Художественный редактор *П. П. Рогачев*
Технический редактор *Л. С. Колесова*
Корректор *О. П. Коваль*

С готовых диапозитивов. Подписано к печати 10.02.94. Формат 84x108 1/32. Бумага газетная. Гарнитура Тип Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,2. Усл. кр.-отт. 4,51. Уч.-изд. л. 4,5. Тираж 50000 экз. Изд. № 145. Заказ № 81. С-076.

Издательство „Советский спорт". 103064, Москва, ул. Казакова, 18.

Московская типография № 6 Министерства печати и информации РФ. 109088, Москва, Ж-88, Южнопортовая ул., 24

ISBN 5-85009-325-7

ОТ АВТОРА

> «Многие люди хотят, чтобы их излечили другие или чтобы это было сделано с помощью какого-нибудь инструмента, не признавая своей вины и не стараясь найти свою ошибку, являющуюся причиной их беды».
>
> *Г. Осава*

Не получая помощи от других людей, я стал искать причины ухудшения своего здоровья. Сначала читал популярную литературу по оздоровлению, а затем и специальную — научную. Постепенно мне открылся великолепный мир Целительных Сил. В хаосе отрывочных сведений и путаницы обнаружились порядок и законы, которым надо неукоснительно следовать и которые беспощадно карают тех, кто их не соблюдает.

Я познакомился с уникальными научными разработками и исследованиями, объяснившими феномен исцеления с помощью правильного питания и очищения организма. К сожалению, все они — достояние специальных научных изданий, и очень малая их часть доходит до массового читателя.

В прошедшие 100 лет в жизни человека наиболее существенно изменилось питание. Появилось очень много рафинированных и искусственных продуктов, которые оказались не приспособленными к эволюционно сформировавшимся механизмам переработки и усвоения пищи. Желудочно-кишечный тракт изнашивается в первую очередь, а от него патология распространяется дальше. Поэтому настоящее здоровье — это сейчас величайшая редкость. И все же в большинстве случаев достаточно изменить питание, и организм быстро начинает самовосстановление.

Древнейшая заповедь гласит: если ты заболел, измени образ жизни; если это не помогает, измени питание; если и это не помогает, тогда прибегай к лекарствам и врачам.

В данной работе предпринята попытка обобщить и с научной точки зрения показать «рычаги», от которых зависит наше здоровье. Зная эти «рычаги», мы можем целенаправленно приводить их в действие и исцелять самих себя.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

«Наука о строении человеческого тела является самой достойной для человека областью знания и заслуживает чрезвычайного одобрения». Эти слова древнейшего ученого, мыслителя и врача А. Везалия могут служить эпиграфом к нашей книге. И действительно, зная строение человеческого тела, функции организма в целом и отдельных его органов и систем, можно сознательно воздействовать на эти функции и подчинять их единой цели — восстановлению и укреплению здоровья. Первый наш рассказ — о толстом кишечнике.

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК

Мало кто по-настоящему знает о той роли, которую играет толстый кишечник в поддержании и укреплении здоровья. Мудрецы древности, йоги, тибетские и египетские врачеватели были убеждены, что толстый кишечник должен содержаться в идеальном порядке. В этом — залог здоровья человека и его долголетия.

В манускрипте «Евангелие Мира Иисуса Христа», относящемся к I веку нашей эры, говорится: «...внутренняя грязь — еще страшней, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается только снаружи и остается нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри наполненную мерзопакостью».

Самым простым средством очищения толстого кишечника всегда считалась клизма. Об этом мы читаем в том же манускрипте «Евангелие Мира...» и в других изданиях разных эпох.

Подробнее методы очищения кишечника с применением клизмы будут представлены в разделе «Методы очищения толстого кишечника и восстановление его функций».

Что же представляет собой толстая кишка? Каковы ее функции и роль в жизни человека?

АНАТОМИЯ

Толстая кишка является конечной частью пищеварительного тракта. Ее началом считается слепая кишка, на границе которой с восходящим отделом в толстую кишку впадает тонкая кишка. Заканчивается толстая кишка наружным отверстием заднего прохода. Общая длина толстой кишки у человека составляет около 2 м. В толстом кишечнике выделяют две части: ободочную и прямую кишки (рис. 1).

Диаметр различных отделов толстой кишки неодинаков. В слепой кишке и восходящем отделе он достигает 7—8 см, а в сигмовидной — всего 3—4 см.

Стенка ободочной кишки состоит из четырех слоев. Изнутри кишка покрыта слизистой оболочкой. Она вырабатывает и выделяет слизь, которая защищает стенку кишки и способствует продвижению содержимого.

Под слизистой оболочкой имеется слой жировой клетчатки (подслизистая оболочка), где проходят кровеносные и лимфатические сосуды. Под ним расположена мышечная оболочка. Она состоит из двух слоев — внутреннего и наружного. За счет этих мышечных слоев происходит перемешивание и продвижение кишечного содержимого по направлению к выходу.

Серозная оболочка покрывает толстую кишку снаружи.

Толщина стенок ободочной кишки в различных ее отделах неодинакова: в правой половине она составляет всего 1—2 мм, а в сигмовидной кишке — 5 мм.

Прямая кишка у мужчин спереди предлежит к мочевому пузырю, семенным пузырькам, предстательной железе; у женщин — к матке и задней стенке влагалища. Воспалительные процессы с этих органов могут переходить на прямую кишку, и наоборот (рис. 2).

ФУНКЦИИ

Среди разнообразных функций толстой кишки основными являются всасывательная, эвакуаторная и выделительная.

В с а с ы в а т е л ь н а я   ф у н к ц и я. В толстой кишке преобладают процессы реабсорбции. Здесь всасываются глюкоза, витамины и аминокислоты, вырабатываемые бактериями кишечной полости, до 95% воды и электролиты. Так, из тонкой кишки в толстую ежедневно проходит около 2000 г пищевой кашицы (химуса), а после всасывания остается 200—300 г кала.

Э в а к у а т о р н а я   ф у н к ц и я. В толстой кишке накапливаются и удерживаются каловые массы до выведения наружу. Продвигаются они по толстой кишке медленно: если по тонкой кишке (5 м) кишечное содержимое проходит за 4—5 часов, то по толстой (2 м) — за 12—18 часов.

Однако возможны случаи задержки эвакуаторной функции. Отсутствие стула в течение 24—32 часов следует рассматривать как запор. Его признаки — обложенный язык, зловонное ды-

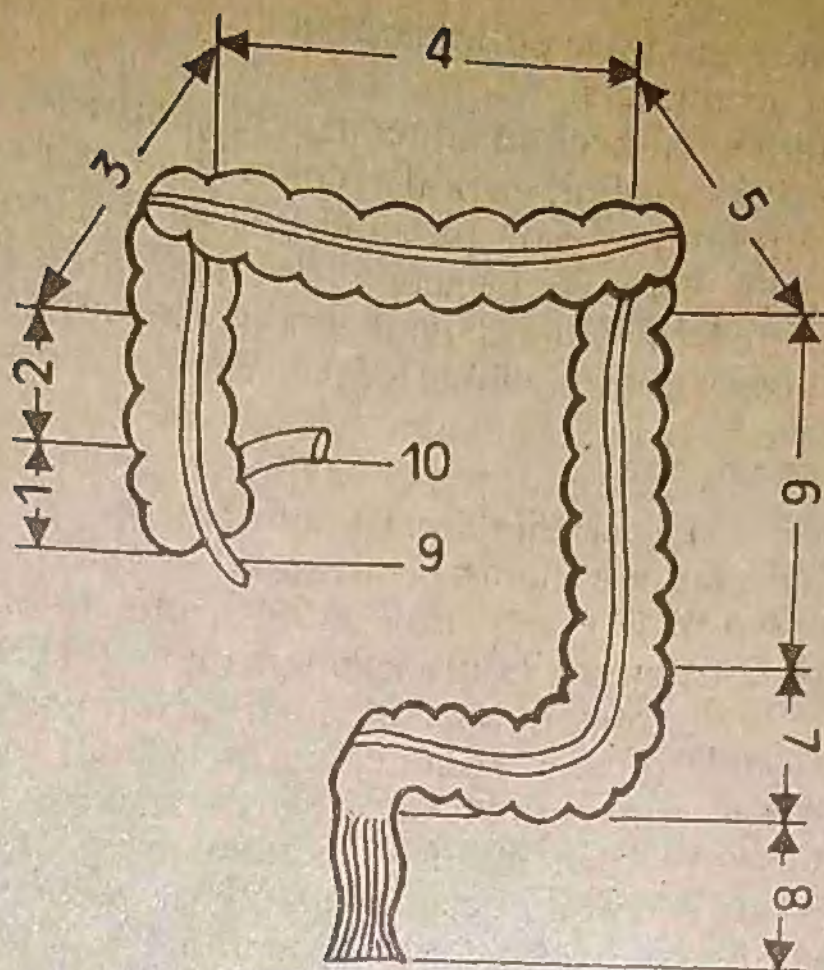


Рис. 1. Отделы толстой кишки (схема):

1 — слепая кишка; 2 — восходящая ободочная кишка; 3 — правый изгиб ободочной кишки; 4 — поперечная ободочная кишка; 5 — левый изгиб ободочной кишки; 6 — нисходящая ободочная кишка; 7 — сигмовидная ободочная кишка; 8 — прямая кишка; 9 — червеобразный отросток; 10 — тонкая кишка

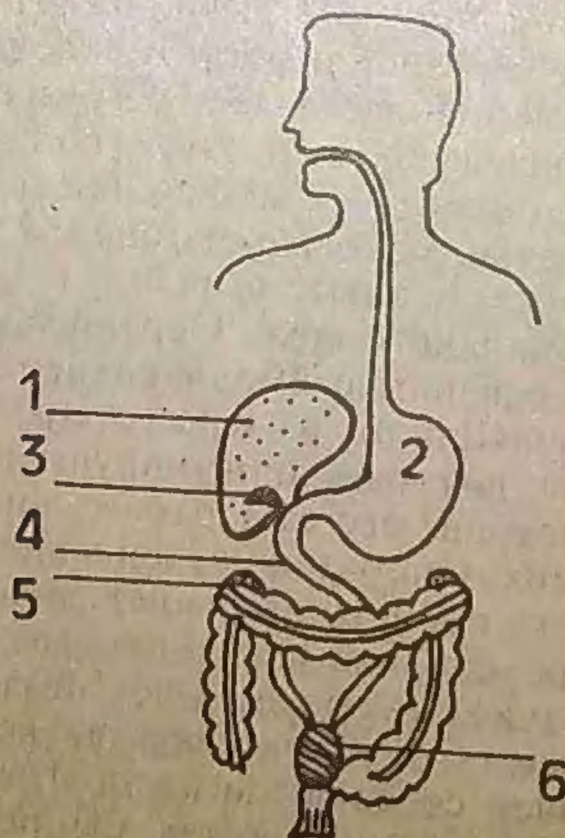


Рис. 2. Расположение толстого кишечника в брюшной полости (схема):

1 — печень; 2 — желудок; 3 — желчный пузырь; 4 — поджелудочная железа; 5 — почки; 6 — мочевой пузырь

хание, внезапные головные боли, головокружение, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота и его вздутие, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственный недостаточный стул.

Чаще всего причиной запора является употребление высококалорийной пищи малого объема. Дурная привычка утолять голод бутербродом и чашкой чая или кофе приводит к тому, что каловой массы в кишечнике образуется мало и рефлекс на дефекацию может отсутствовать несколько дней. Это явный случай запора. Но даже при регулярном стуле большинство людей страдает от скрытой формы запора.

В результате неправильного питания — употребления в основном крахмалистой и вареной пищи, лишенной витаминов и минеральных элементов (картофель, изделия из муки тонкого помола, обильно сдобренные маслом, сахаром), вперемешку с белковой пищей (мясо, колбаса, сыр, яйца, молоко) — на стенках толстого кишечника образуется пленка кала — «накипь». В результате скопления «накипи» в складках-карманах (дивертикулах) из нее при обезвоживании (ведь там всасывается до 95% воды) образуются каловые камни.

Как в первом, так и во втором случае в толстом кишечнике идут процессы гниения и брожения. Токсические продукты, появляющиеся в результате этих процессов, вместе с водой попадают в кровяное русло и вызывают кишечную аутоинтоксикацию — явление, которое И. И. Мечников считал главным препятствием в достижении долголетия.

Выраженную аутоинтоксикацию могут вызвать: малоподвижный образ жизни; питание рафинированной, преимущественно мясной пищей с резкой недостаточностью овощей, зелени и фруктов; нервно-эмоциональные перегрузки, частые стрессы.

Кроме того, токсические выпоты легко проникают в брюшную полость через тонкие (1—2 мм) стенки толстого кишечника, отравляя печень, почки, половые органы и т. д.

Проделайте простой опыт: выпейте 1—3 столовые ложки свежевыжатого свекольного сока. Окрашивание мочи будет означать, что ваши слизистые оболочки перестали качественно выполнять свои функции, т. е. через стенки кишечника могут проникать токсины, которые циркулируют затем по всему организму. Так происходит его самоотравление.

При хронических запорах кал сильно обезвоживается, так как в толстой кишке происходит избыточное всасывание воды, которая в обычных условиях удаляется вместе с калом.

С возрастом, годам к сорока, толстый кишечник забивается каловыми камнями. Он растягивается, деформируется, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы брюшной полости, которые оказываются как бы погруженными в каловый мешок. Функция этих органов нарушается. В результате развиваются различные заболевания: при поражении слизистой стенки — различные виды колита; при пережатии и застое крови в стенке толстой кишки — геморрой и варикозное

расширение вен; при длительном воздействии токсинов на один участок кишки — полипы и рак.

Неправильная диета, недопустимые смеси в пище вызывают засорение толстой кишки и ее деформацию.

Некоторые хирурги заявляют, что до 70% вырезанных ими ободочных кишок содержат чужеродный материал, глистов, а также застарелые фекальные массы, застывшие, как камень. Внутренние стенки кишечника нередко напоминают свод печи, нуждающийся в полной очистке.

По данным И. И. Мечникова, из 1148 рассмотренных им случаев рака кишечника в 89% случаев он возник в толстом кишечнике.

В наше время при профилактических осмотрах практически здоровых людей проктологические заболевания выявляются у 306 из 1000 человек.

Постоянное самоотравление ядами через кишечный барьер создает определенную концентрацию шлаков в крови. Шлаки — это результат не только интоксикации, но и неправильного, несбалансированного питания с преобладанием мяса, мучных продуктов, сахара.

Запорам во многом способствует игнорирование позыва на дифекацию. Это наблюдается с детства. Например, за несколько минут до перемены школьник чувствует необходимость выйти в туалет, но сдерживается, не решаясь попроситься, так как опасается, что ему в этом могут отказать или что он обратит на себя внимание класса. В результате антиперистальтического движения каловые массы отодвигаются в подвздошную область, где накапливаются. Позывы стихают или даже исчезают совсем. На перемене ребенок увлечен игрой и опять подавляет позыв, думая, что и после игры ему хватит времени сходить в туалет. Когда наступает пора опять возвращаться в класс, он прилагает все усилия, чтобы перетерпеть. Если такая ситуация повторяется неоднократно, то вскоре наступает снижение активности и чувствительности нервов, отвечающих за эту функцию. Рефлексы не дают необходимого возбуждения, а чувство нужды притупляется, как бы отходит на второй план. В результате — плохое пищеварение, тяжесть в голове, пониженная успеваемость, отсутствие стула в течение 4—5 дней подряд.

В зрелом возрасте к запорам приводят утренняя спешка, неуютный туалет, командировки и т. д.

Особенно часто встречается запор у женщин: этим недугом страдают 95 из 100 наблюдаемых больных. Беременность, особенно во второй половине, также способствует появлению запоров.

В ы д е л и т е л ь н а я   ф у н к ц и я. Толстая кишка обладает способностью выделять в просвет кишки пищеварительные соки с небольшим количеством ферментов. Из крови могут выделяться соли, алкоголь и другие вещества, которые иногда вызывают раздражение слизистой оболочки и развитие связанных с этим болезней. Таков же механизм раздражающего действия на слизистую оболочку толстой кишки соленой и острой пищи.

Как правило, геморрой обостряется после употребления копченостей, блюд с уксусом.

РОЛЬ МИКРОФЛОРЫ

В толстом кишечнике обитают более 400—500 различных видов бактерий. Установлено, что в 1 грамме испражнений в среднем содержится 30—40 миллиардов микроорганизмов. Человек выделяет с фекалиями в сутки около 17 триллионов микробов! Но зачем их так много?

Оказывается, нормальная микрофлора толстого кишечника не только участвует в конечном звене пищеварительных процессов и несет защитную функцию, но и производит из пищевых волокон* целый ряд важных витаминов, аминокислот, энзимов, гормонов и других питательных веществ.

Например, кишечная палочка синтезирует 9 различных витаминов: B_1, B_2, B_6, биотин, пантотеновую, никотиновую и фолиевую кислоты, B_{12} и витамин К. Они же и другие микробы обладают способностью расщеплять пищевые вещества по тому же типу, что и пищеварительные ферменты, синтезируют ацетилхолин, способствуют усвоению организмом железа. Продукты жизнедеятельности микробов оказывают регулирующее действие на вегетативную нервную систему, создают иммунный барьер по отношению к болезнетворным микробам.

В здоровом кишечнике микробы выполняют еще одну защитную функцию: они обладают выраженным антагонизмом по отношению к «чужим» бактериям, в том числе болезнетворным, предохраняя организм хозяина от их внедрения и размножения.

Для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов необходима определенная обстановка — слабокислая среда и пищевые волокна. У большинства же обычно питающихся людей условия в толстой кишке далеки от нужных. Гниющие каловые массы создают щелочную среду, которая способствует росту патогенной микрофлоры.

Как нам уже известно, кишечные палочки синтезируют витамины группы В, которые, в частности, выполняют роль технического надзора, предупреждая бесконтрольный рост тканей, поддерживая иммунитет, т. е. осуществляют противораковую защиту. Однако в 1982 году было опубликовано сообщение о том, что в Латвийской академии наук открыта схема нарушения противораковой защиты. Оказалось, при гниении белков в толстом кишечнике образуется метан, который разрушает витамины группы В.

Прав оказался доктор Герзон, заявив, что рак — это месть Природы за неправильно съеденную пищу. В своей книге

*Пищевые волокна — неусвояемый организмом растительный материал: целлюлоза, пектин, лингин и т. д.

«Лечение рака» он говорит, что из 10 000 случаев рака 9 999 являются результатом отравления собственными каловыми массами и только один случай — это действительно необратимые изменения организма.

Образующаяся при гниении пищевых продуктов плесень способствует развитию серьезной патологии в организме. В развивающейся плесени прорастают семена, которые всасываются в кровь, разносятся по телу и начинают прорастать в наиболее благоприятных (ослабленных) местах тела. Это могут быть и участки сосудов. Прорастая, споры образуют продукт жизнедеятельности в виде белых воскоподобных веществ, что древние врачеватели называли «белым раком» (по нашей терминологии — склероз). Идет время, процесс затягивается, и гниющие массы кишечника вызывают перерождение плесени, которая поражает уже суставы, т. е. развивается и «серый рак» (по нашей терминологии — артрит). Далее появляется депо, в котором откладываются излишки переработанных продуктов, называющиеся «черным раком» (по нашей терминологии — злокачественная опухоль), против которого защиты нет.

Таким образом, эта цепочка патологии — склероз, атрит, рак — имеет свое начало в толстом кишечнике.

Внешним признаком образования плесени в организме и перерождения слизистых оболочек толстого кишечника, а также авитаминоза витамина А является образование черного налета на зубах. При наведении порядка в толстом кишечнике и достаточном снабжении организма витамином А (или каротином) этот налет исчезнет.

При авитаминозе витамина А медленно, но верно происходит перерождение слизистой оболочки толстого кишечника, нарушаются процессы его восстановления. Это одна из причин развития именно в толстом кишечнике колита, полипов и т. д. Однако от всей этой патологии можно избавиться, о чем будет сказано далее.

СТИМУЛИРУЮЩАЯ СИСТЕМА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Наш организм имеет особые системы, которые стимулируются разнообразными воздействиями из внешней среды. Например, посредством механического раздражения подошвы стопы стимулируются все жизненно важные органы; посредством звуковых колебаний — особые зоны на ушной раковине, также связаны со всем организмом; световые раздражения через радужную оболочку глаза также стимулируют весь организм, и по радужной оболочке можно диагностировать различные заболевания; на коже также находятся определенные участки, связанные с внутренними органами (так называемые зоны Захарьина — Геда), и т. д. Толстый кишечник также имеет особую систему, посредством которой стимулируется весь организм. Каждый участок толстого кишечника стимулирует определенный орган

Стимуляция эта осуществляется так: дивертикул заполняется отработанной пищевой кашицей, в которой начинают бурно размножаться микроорганизмы, выделяя энергию в виде биоплазмы, которая воздействует стимулирующе на этот участок, а через него — на связанный с этим участком орган. Если данный участок забит «накипью», каловыми камнями, то стимуляции не происходит и начинается постепенное угасание функции данного органа, а также развитие специфической патологии. Как показывает практика, особенно интенсивно «накипь» образуется в местах сгибов толстого кишечника, где продвижение каловых масс замедляется (рис. 3).

Место перехода тонкого кишечника в толстый стимулирует слизистую оболочку носоглотки; восходящий сгиб ободочной кишки — щитовидную железу, печень, почки, желчный пузырь; нисходящий сгиб — бронхи, селезенку, поджелудочную железу; изгибы сигмовидной кишки — яичники, мочевой пузырь, половые органы.

Стимулирующая система толстого кишечника указывает на необыкновенную изобретательность Природы, ее умение использовать все с максимальной пользой при минимуме затрат.



Рис. 3. Образование «накипи» и болезни. Заштрихованные участки — места образования «накипи»

СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА И ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК

Итак, почти все болезни к нам приходят через рот.

Однако наш организм обладает мощной и многоступенчатой системой очищения. Уже в толстом кишечнике обезвреживаются и выводятся токсины и ненужные питательные вещества. Следующая очистительная ступень — печень, занимающая особое положение среди всех органов пищеварительной системы. По воротной вене (это одна из самых крупных вен) к печени притекает вся кровь от желудка, селезенки, поджелудочной железы, тонкого и толстого кишечника. Печень — главная химическая лаборатория организма. Именно здесь происходит обезвреживание (дезинтоксикация) продуктов распада белка и продуктов жизнедеятельности микробов, населяющих толстую кишку.

Большая роль в очищении организма, выведении продуктов обмена веществ принадлежит почкам. Они выполняют и другие сложные функции: регулируют водно-солевой обмен (обмен натрия, хлора, фосфора), синтезируют биологически активные вещества (ренин, гепарин), оказывающие влияние на уровень артериального давления, свертываемость крови, защитные свойства организма.

Почкам помогает соединительная ткань — связки, сухожилия, стенки сосудов, которая вбирает в себя различные «отходы» организма, очищая кровяное русло. Когда же представляется возможность, она отдает то, что впитала, обратно в кровь, и это выводится через почки наружу.

Жировая ткань также является своеобразным «отстойником» шлаков, так как обмен веществ этой ткани очень мал и шлаки надежно там залегают.

Если все эти ступени забиты и если человек употребляет много крахмалистой и жирной пищи, которая не выводится указанными органами, включается ступень сброса шлаков через полые органы, имеющие выход наружу.. Прежде всего в работу включается носоглотка, через которую крахмалистые, жирные и прочие шлаки выбрасываются в виде слизи (отхаркивание, сморкание).

При перегрузке и этого очистительного канала включаются дополнительные — гайморовы пазухи, слуховые проходы, у женщин — влагалище (бели и другие выделения). Когда и этого становится недостаточно или если упомянутые каналы закрыты по какой-то иной причине, включаются две последние ступени — легкие и кожа.

О гниении в толстом кишечнике свидетельствует тяжелый, зловонный запах изо рта. Избавиться от этого чисткой зубов, полосканием рта, применением дезодоранта невозможно. Запах изо рта — лишь следствие того, что происходит в толстом кишечнике. Очистите его — и запах исчезнет.

О перегрузке организма шлаками кожа сигнализирует дурным запахом, сыпью, угрями, прыщами, различного рода экземами. Установлена зависимость этих явлений от питания. Например, при избыточном употреблении мяса появляется неприятный запах от ног; крахмалистая с сахаром и жирами пища вызывает прыщи, угри на лице, спине, груди, ягодицах, ногах, плечах. При неправильном сочетании продуктов питания возможен и фурункулез.

Пивные дрожжи, применяемые при фурункулезе, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи благодаря большому содержанию в них витаминов группы В. Это позволяет в самом начале ликвидировать процесс неполноценного усвоения пищи.

Понижение теплотворной функции толстого кишечника, засорение организма шлаками приводят к тому, что слизь скапливается в каком-либо органе, например в молочных железах у женщин. Здесь понижен обмен веществ по сравнению с остальными органами, а принятие холодной пищи и особенно прохладительных напитков, резко охлаждающих эту область, вызывает затвердение жировой и крахмалистой слизи с образованием кисты.

При сидячем образе жизни, неподвижной работе резко тормозится кровообращение в малом тазу — появляется застой крови. Это также является причиной накопления здесь слизи (у мужчин вокруг предстательной железы, у женщин — в яичниках).

Наиболее вредными продуктами, вызывающими кисту груди и яичников, опухоль предстательной железы, являются мороженое, охлажденные сливки, сметана, холодное жирное молоко. При частом их употреблении, по мнению специалиста по макробиотике Мики Куши, киста появится непременно. Затем в этой кисте прорастут споры плесени, как на питательной среде, что, возможно, даст начало раку и метастазам. Как первая цепочка патологии (склероз — артрит — рак), так и вторая (перегрузка выделительных систем — залежи слизи — увядание защитных сил организма — рак) берут свое начало в грязном толстом кишечнике.

В заключение приведем выдержку из книги «Искусство вылечить самого себя природными средствами» доктора Пошэ. Он пишет: «Я установил, что у женщин, заболевших раком груди, в 9 случаях из 10 наблюдалась задержка в работе кишечника. Если бы за 10—15 лет до этого была проведена соответствующая профилактическая работа, то они не получили бы ни опухолей груди, ни рака какого бы то ни было вида».

Таким образом, главное для человека — иметь з д о р о в ы й и ч и с т ы й толстый кишечник.

МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЕГО ФУНКЦИЙ

Прежде чем приступить к описанию способов восстановления чистоты и функций толстого кишечника, кратко суммируем, что именно надо восстанавливать и отчего происходит разлад.

В основе загрязнения организма лежит неправильное сочетание пищевых продуктов, употребление вареной и рафинированной пищи, неправильный прием жидкостей. Запоры могут быть вызваны употреблением мяса, шоколада, какао, сладостей, белого сахара, коровьего молока, яиц, белого хлеба, пирожных и тортов, а также чрезмерным количеством употребляемой пищи (в 2—3 раза большим, чем необходимо). Изменения в толстом кишечнике обусловлены растягиванием его стенок каловыми камнями, образованием «накипи», воздействием токсических продуктов, недостаточным естественным питанием. Играют роль авитаминоз витамина А, волевое подавление позывов на дефекацию, использование слабительных.

Дисбактериоз возникает при чрезмерном употреблении вареной, смешанной, рафинированной пищи, лишенной растительных волокон. Употребление лекарств, особенно антибиотиков, угнетает и извращает микрофлору кишечника.

Что же необходимо предпринять прежде всего?

1. Восстановить чистоту толстого кишечника и нормализовать pH среды (слабокислую). Это позволит ликвидировать главный очаг загрязнения организма и разгрузить системы очистки.

2. Восстановить перистальтику и толщину кишечных стенок, что даст возможность толстому кишечнику полноценно выполнять свои функции.

3. Восстановить микрофлору толстого кишечника, что обеспечит:

а) полноценное питание за счет дополнительных питательных веществ и витаминов, синтезируемых микробами;

б) восстановление теплотворной и энергообразующей функций толстого кишечника, в результате чего нормализуется обогрев всего организма;

в) нормализацию стимулирующей системы толстого кишечника и, следовательно, повышение жизнеспособности организма;

г) нормализацию и возрастание мощи иммунной системы.

Самый легкий и доступный метод очищения и нормализации pH среды толстого кишечника — клизмы по методу доктора Уокера.

В 2 л теплой кипяченой воды добавляют столовую ложку лимонного сока (сок половины лимона). Лимон можно заменить 4—6% яблочным уксусом. Заливают все это в кружку Эсмарха, укрепляют ее на высоте 1,5 м. Наконечник с трубки снимают, опускают в растительное масло. Принимают коленно-локтевое положение. Таз находится выше плеч. Трубку вводят в толстый кишечник как можно глубже — на 25—50 см, но вначале вполне достаточно и 5—10 см. Дышать надо ртом, живот расслаблен.

Процедуру желательно проводить после акта дефекации, вечером перед сном. В 1-ю неделю ее проводят ежедневно, во 2-ю — через день, в 3-ю — через 2 дня, 4-ю — через 3 дня, 5-ю неделю и далее — раз в неделю.

В течение первого года указанный цикл клизм желательно выполнять четыре раза, в дальнейшем — 2—3 раза согласно календарю чисток.

В указанной процедуре очищения толстого кишечника вода является механическим очистителем, а лимонный сок (яблочный уксус) нормализует pH внутренней среды толстого кишечника. К тому же лимонная кислота — антиоксидант* и противоокислитель. Она не допускает образования плесени в толстом кишечнике, а та плесень, которая там имелась, выйдет в виде темных хлопьев.

Может возникнуть вопрос: неужели одного цикла промывания толстого кишечника недостаточно? Обратимся к книге Ю. А. Андреева «Три кита здоровья»:

---

* Яблочный уксус обладает сильным антисептическим свойством.

«Мне приходилось по 3 недели голодать, и еще на третьей неделе выходили твердые, как камень, образования. Где они там засели? В каких складках кишечника? Но тем не менее они там были. Вот насколько прочно это в нас сидит!»

Йоги для очищения толстого кишечника используют множество различных процедур, которые они называют «Басти». Введя трубку в прямую кишку и стоя до пояса в воде, слегка нагнувшись вперед и ладонями упершись в колени, они стягивают область заднего прохода, поднимая при этом диафрагму как можно выше (упражнение выполняется на выдохе). Вода при этом входит в толстый кишечник. При натуживании они изгоняют воду, а могут задержать ее, выполнить ряд движений животом («Наули») и затем выпустить воду. Такую процедуру делают ежедневно, повторяя несколько раз. При этом, как они утверждают, исчезают болезни селезенки, водянка, дыхательные болезни. Повышается умственная работоспособность, улучшается пищеварение. Такая процедура выполняет роль клизмы.

Клизмы широко используются в медицине. Они делятся на очистительные, послабляющие, питательные и лекарственные. Более эффективной считается клизма, при которой опорожнение кишечника производится через 8—10 минут после введения 2 л жидкости.

Для избавления от глистов, особенно остриц, мы рекомендуем тибетский способ — клизму с чесноком. Показанием к такой клизме является специфический зуд в анусе, вызываемый острицами. Один зубок (не головку) чеснока толкут в ступке с 200 мл воды до кашицеобразного состояния и заливают массу в спринцовку. Наконечник спринцовки вводят поглубже в анус и выдавливают содержимое. Немного терпения — и все это бурно выйдет, а вместе с ним парализованные чесночным соком гельминты. Можно «погонять» гельминтов и другим способом, сделав клизму по Уокеру, как описано выше. Только вместо лимонного сока (или яблочного уксуса) в 2 л воды растираются 2—3 (не более) зубка чеснока. Терпят сколько могут, но не более 5 минут. Такую процедуру можно проделать несколько дней подряд, в случае надобности повторить через неделю.

После того как вы очистили толстый кишечник по Уокеру, можно раз в 2—3 недели или раз в квартал применять следующий идеальный метод промывания всего пищеварительного канала.

«Шанк Пракшалана», или «Варисара», означает «Жест раковины», потому что вода проходит через пищеварительный канал, как через пустую раковину. Из полости рта вода поступает в желудок, а затем с помощью простых и всем доступных движений проходит весь кишечник вплоть до выхода из него. Упражнение продолжают до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной, какой вошла.

Подготовка. Подогревают воду до температуры тела, добавляют соль из расчета 5—6 г (маленькая столовая ложка без верха) на литр воды, что составляет немногим меньше, чем концентрация соли в плазме крови. Вода без примеси соли поглощается через слизистую оболочку и выводится затем в виде мочи, а не через задний проход. Если вода покажется вам слишком соленой, можно уменьшить ее концентрацию.

Наиболее благоприятное время проведения процедуры — утро, натощак. Вся промывка занимает вначале час-полтора, а по мере освоения – 45 --60 минут.

Приводим схему полного прохождения воды через пищеварительный канал.

1. Выпить стакан соленой воды.
2. Немедленно выполнить предписанные движения.

Во время выполнения этих движений вода будет медленно проходить в кишечник, не вызывая тошноты.

Продолжайте чередовать прием воды и выполнение движений, пока не выпьете всего 6 стаканов воды. Сразу после этого надо идти в туалет.

Обычно первая эвакуация происходит почти немедленно. За первой порцией кала, имеющего обычную форму испражнений, последуют другие, более мягкие, а затем и жидкие. Если этого не происходит немедленно или в течение 5 минут, повторите движения без приема воды, а затем вернитесь в туалет. Если ожидаемого результата не произойдет, эвакуацию приводят в действие посредством промывания (пол-литра воды), производимого обычными средствами (грушей или по Уокеру).

После каждого посещения туалета и пользования обычной туалетной бумагой задний проход надо промыть теплой водой, обсушить и смазать растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение, вызванное солью.

3 - Малахов Г. П.

После первого испражнения надо снова выпить стакан воды, выполнить упражнения и возвратиться в туалет: каждый раз наступает эвакуация. Продолжать так до тех пор, пока вода не станет выходить такой же чистой, какой вошла в организм. В зависимости от загрязненности кишечника понадобится от 10 до 14 стаканов, иногда больше.

Когда вы будете удовлетворены результатом, т. е. когда вода будет достаточно чистой на выходе, процедуру надо прекратить. В течение последующего времени вы еще несколько раз сходите в туалет. Затем можно выпить 3 стакана несоленой воды и сделать «Вамана Дхаоти» (вызвать искусственную рвоту). Это выключит сифон и полностью опорожнит желудок. По традиции йоги всегда делают «Вамана Дхаоти» после «Шанк Пракшаланы».

Движение 1. Исходное положение (и. п.): стоя, ступни расставлены на ширину примерно 30 см, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху. Хорошо выпрямить спину, дышать нормально (рис. 4).

Не поворачивая верхней части туловища, наклониться сначала влево; не задерживаясь в конечном положении, выпрямиться и немедленно наклониться вправо. Повторить 4 раза это двойное движение, т. е. совершить 8 наклонов попеременно влево и вправо, что займет в общей сложности около 10 секунд. Эти движения открывают привратник желудка, и при каждом движении (наклоне) часть воды проникает в двенадцатиперстную кишку из желудка.

Движение 2. Это движение заставляет воду продвигаться в тонких кишках.

Исходное положение то же. Вытянуть правую руку горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращение туловища, направляя вытянутую руку назад как можно дальше; смотреть на кончики пальцев. Не останавливаясь в конце поворота, немедленно вернуться в исходное положение и выполнить поворот в другую сторону. Это двойное движение нужно повторить 4 раза. Общая продолжительность 4 двойных движений 10 секунд.

Движение 3. Вода продолжает продвигаться в тонкие кишки благодаря следующему упражнению: выполнить вариант «Кобры» (лежа на животе, руки упираются в пол, верхняя часть туловища приподнята), при этом

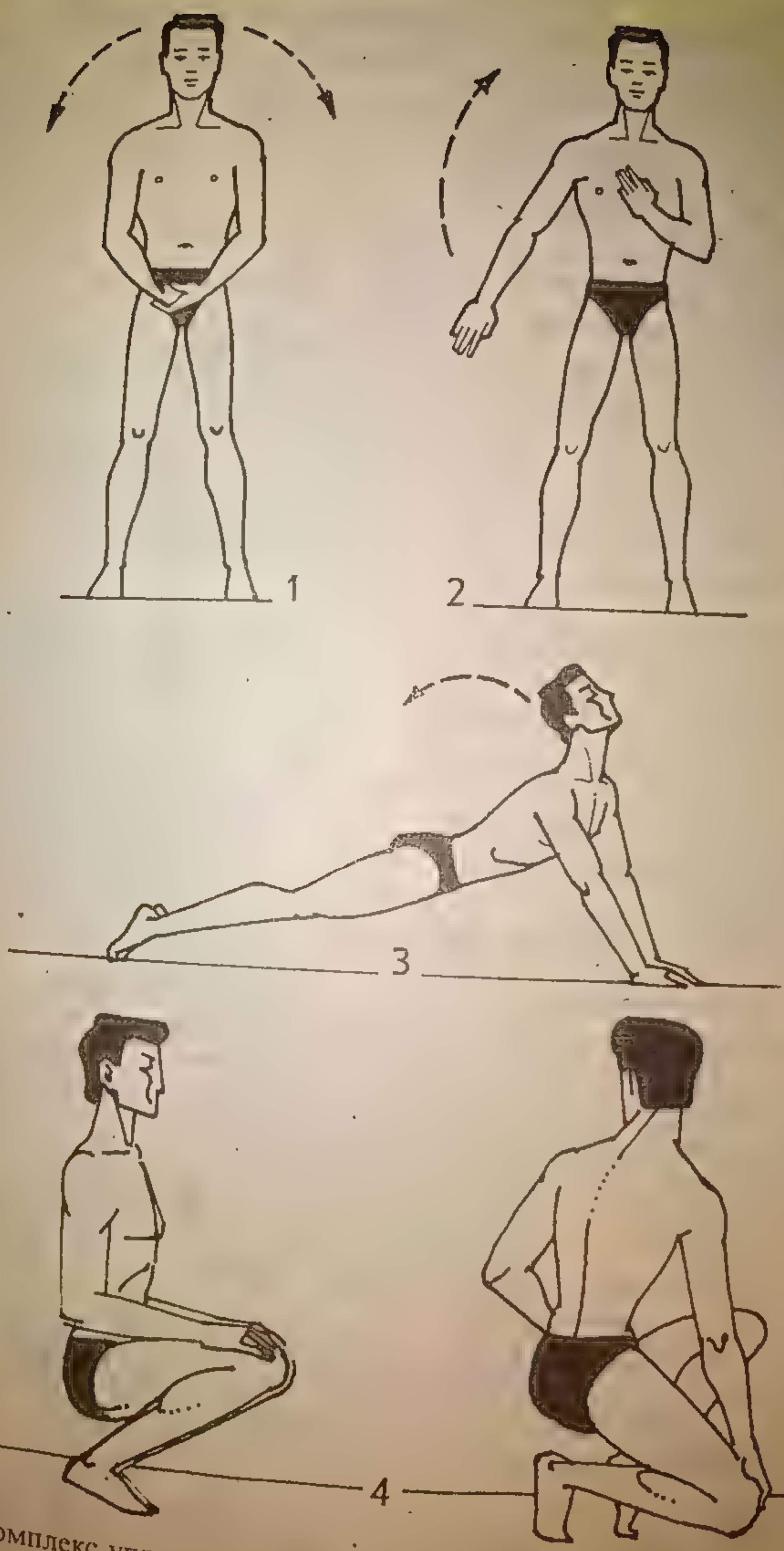


Рис. 4. Комплекс упражнений при очищении кишечника

3*

пальцы ног и ладони касаются пола, а бедра остаются над полом. Ступни раздвинуты примерно на ширину 30 см (это важно!). Когда положение принято, повернуть голову и туловище до тех пор, пока не удастся увидеть противоположную пятку (при повороте вправо надо смотреть на левую пятку, и наоборот). Не останавливаясь в крайнем положении, вернуться в исходное и сделать то же самое в другую сторону. Повторить 4 раза по два движения. Время — 10—15 секунд.

Движение 4. Вода, достигшая конца тонких кишок, проходит через толстые кишки с помощью следующего движения. Это наиболее сложное из всей серии упражнений, хотя оно доступно любому, за исключением лиц, страдающих заболеваниями коленных суставов (они могут прибегнуть к варианту этого упражнения, описанному ниже, при котором и. п. сидя на полу).

Исходное положение: сесть на корточки, ступни расставлены примерно на 30 см, кисти лежат на коленях.

Повернуть туловище, положить левое колено на пол перед правой ступней; ладонью толкать попеременно правое бедро к левому боку и левое — к правому, чтобы нажать на толстые кишки. Смотреть позади себя, чтобы усилить перекручивание туловища и давление на живот.

В то время как для предыдущих упражнений не имело значения, в какую сторону (вправо или влево) вы начинали их выполнять, для данного упражнения предпочтительно в первую очередь сдавливать правую сторону живота. Это движение, как и все предыдущие, должно выполняться 4 раза. Общая продолжительность 15 секунд.

Вариант движения 4: движение берет начало от «Ардха Матсьендрасана» (скрученная поза). При этом ступня согнутой одной ноги приставлена с наружной стороны у колена другой. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, туловище слегка наклонено назад. Рука опирается о согнутое колено, служит рычагом для перекручивания туловища и прижимания бедра к низу живота.

Случай неудачи. Если после того, как вы выпили, например, 4 стакана и чувствуете, что содержимое желудка не проходит в кишечник, возникло ощущение переполнения, доходящее до тошноты, это означает, что горловина привратника (клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой) не открылась так, как следовало бы. Вновь проделайте 2 или 3 раза серию упражнений, не принимая воды. Исчезновение тошноты покажет, что

проход открыт. Как только сифон приведен в действие, затруднений уже не будет, и вы можете продолжать процесс. Однако у некоторых лиц газовая пробка из продуктов брожения препятствует приведению в действие сифона. В таком случае достаточно нажать на живот руками и сделать «Сарвангасану» (стойка на плечах) вместе с 4 другими упражнениями.

В самом неблагоприятном случае, т. е. когда вода вовсе не уходит из желудка, остается две возможности: вызвать рвоту, раздражая основание языка двумя пальцами правой руки, причем облегчение наступит немедленно, или ничего не предпринимать, и вода эвакуируется сама собой через почки.

После выполнения упражнений следует отдохнуть и в дальнейшем избегать длительного голодания.

После «Шанк Пракшаланы» надо обязательно выполнить следующие предписания. Есть не раньше чем через 30 минут и не позднее чем через 1 час после упражнений.

Первый прием пищи будет состоять из риса, сваренного на воде и даже переваренного: зерна должны таять во рту. Рис может быть приправлен слегка подсоленным томатным соусом, но без перца. Вместе с рисом можно съесть хорошо переваренную морковь. Надо положить в рис 40 г масла или съесть его из ложечки. Рис можно заменить вареной пшеницей, овсом и т. д.

Это важно: рис нельзя варить на молоке. В течение 24 часов после упражнений запрещаются молоко или кефир, кислая еда и напитки, фрукты и сырые овощи. Хлеб разрешается во время второго приема пищи после упражнений. Лично я пил во время второй еды морковный или яблочный сок со свекольным (в пропорции 1:4 или 1:5), ел салаты и чувствовал себя нормально. Поэтому отнеситесь к этим рекомендациям творчески. Через 24 часа вы можете вернуться к вашему обычному режиму, избегая, однако, излишеств и мяса.

Питье. Поглощенная соленая вода привлечет посредством высокого осмотического давления часть жидкости из крови в кишечную среду. Таким образом, жидкая часть крови идет в направлении, противоположном обычному, прочищая при этом микроворсинки тонкого и толстого кишечника. Именно этот факт делает «Шанк Пракшалану» уникальной.

После проведенной процедуры будет естественным ощущение жажды. Не принимайте никакой жидкости, даже чистой воды, до вашей первой еды, потому что вы

будете продолжать «кормить» сифон, т. е. ходить в туалет. Во время вашей первой еды и после нее можно пить воду, легкие настои или свежевыжатые соки.

Испражнения появятся только через 24 или 30 часов. Они буду золотисто-желтыми и без запаха, как у грудного ребенка.

Лица, страдающие запорами, могут делать «Шанк Пракшалану» каждую неделю, но лишь с 6 стаканами воды. В этом случае весь цикл осуществляется приблизительно за 30 минут. При этом не растягиваются стенки толстых кишок.

Благоприятное воздействие. Помимо того, что вы очистите весь пищеварительный канал, вы ощутите и отдаленные благоприятные воздействия: свежее дыхание, хороший сон, исчезновение сыпи на лице и теле. Если будете питаться, как будет рекомендовано дальше, исчезнут телесные запахи. При этом тонизируется печень (это замечается по цвету первых испражнений) и другие железы, связанные с пищеварительным трактом, в особенности поджелудочная железа.

Случаи начинающегося диабета с успехом вылечивались посредством проведения «Шанк Пракшаланы» через каждые два дня в течение 2 месяцев при надлежащем пищевом режиме. По-видимому, островки Лангерганса, расположенные в поджелудочной железе, выделяют больше инсулина под действием общей стимуляции этой железы. Очищение пищеварительного тракта способствует правильному усвоению пищи, при этом худые поправляются, а полные худеют.

Противопоказания немногочисленны. Лица, страдающие язвой желудка, должны, разумеется, воздержаться от «Шанк Пракшаланы». То же относится к лицам, страдающим острым поражением пищеварительного тракта, дизентерией, поносом, острым колитом (при хроническом колите больной может получить облегчение от этих упражнений, выполняемых вне периодов кризиса), острым аппендицитом и тем более такими серьезными заболеваниями, как туберкулез кишок, рак.

Указанные упражнения эффективны для завершения оксиуреза. В самом деле, когда эвакуируется все содержимое кишечника, то гельминты вместе с их яйцами выводятся наружу. Однако следует иметь в виду, что ворсинки так многочисленны, что часть яиц может остаться в кишечнике.

«Шанк Пракшалана» — замечательный комплекс

укрепления здоровья. Чтобы быстрее его освоить, вначале следует практиковаться раз в две недели.

Существуют и другие очистительные средства.

Великий натуропат Поль Брегг для восстановления чистоты толстого кишечника предложил голодание раз в неделю в течение 24—36 часов. Это позволяет организму добыть дополнительную энергию, которая раньше тратилась на переработку и усвоение пищи, теперь же используется на другие нужды организма. За это время каловые камни несколько «отстают» от кишечной стенки. Первая еда после этого пищевого воздержания — свежий салат из моркови и капусты без приправ и масла — служит своеобразным веником, который сдирает и выводит вон «накипь».

В заключение этого раздела скажу, что вначале обязательно надо «почиститься» по Уокеру, а затем по желанию можно выбрать любой из описанных выше методов или сочетать их; только тогда возможны чистота и порядок в толстом кишечнике.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СТЕНОК И НЕРВОВ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Вот что говорит по этому поводу доктор Уокер: «На основании опыта нами установлено, что толстый кишечник ни в коем случае не может развиваться и действовать нормально, если человек будет питаться в основном или только вареной и обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстый кишечник был бы идеально здоров. Если вы чувствуете себя плохо, то первым долгом следует проводить серию промываний толстого кишечника или клизм. После этого свежие овощные соки эффективнее произведут процесс регенерации. Установлено, что наилучшим питанием является смесь соков моркови и шпината. Эта смесь питает нервы и мышцы толстой и тонкой кишки».

Рецепт такой смеси взят из книги Уокера «Сырые овощные соки». Все компоненты даны в унциях (унция равна 28,3 г): морковь — 10, шпинат — 6 унций. Несколько слабее следующая смесь: морковь — 10, свекла — 3, огурец — 3 унции. Если уж вовсе ничего нет, то пейте морковный сок — не менее 500 мл ежедневно — или другие свежевыжатые соки по 300 –500 мл.

Чтобы восстановление слизистой оболочки происходило скорее, применяйте клизмы с рыбьим жиром,

облепиховым маслом (богаты витамином А), настоями шиповника или ромашки (антисептики).

Моторика толстого кишечника нормализуется и улучшается от включения в питание достаточного количества продуктов, богатых пищевыми волокнами,— овощей и фруктов, цельных круп. Эти продукты оказывают к тому же послабляющее влияние благодаря тому, что создают большую массу в толстом кишечнике, усиливая его двигательную функцию. Клетчатка сильно адсорбирует желчь, которая раздражающе влияет на стенки толстого кишечника и стимулирует этим моторику, что также способствует нормальному опорожнению.

Из фруктов особенно сильно действуют на перистальтику инжир, сливы, виноград, сухофрукты. В кишечнике они сильно набухают, увеличиваются в объеме

Из овощей таким действием обладают морковь, свекла и салаты из свежей капусты. В белокочанной капусте много клетчатки, она полезна при запорах. Но при колитах она не рекомендуется, так как это грубая клетчатка. Кроме указанных выше особо «сильных» продуктов прекрасны и другие: арбузы, дыни, мед, растительное масло, черный хлеб.

Проросшая пшеница значительно облегчает стул и регулирует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Некоторые люди при приеме большого количества овощей и фруктов жалуются на вздутие живота, образование и отхождение газов. Наиболее газообразующими являются горох, фасоль, лук, капуста, свекла, но они как раз и способствуют опорожнению кишечника. В меньшей степени вызывают газообразование картофель, огурцы, морковь, грибы, почти все ягоды и фрукты, а также черный хлеб и молоко.

Образование газов в кишечнике объясняется тем, что жизненно активные элементы, входящие в состав овощей и фруктов, особенно сера и хлор, разлагают накопившиеся в кишечнике продукты гниения — «накипь». Особенно ценным в этом отношении является сок сырой капусты с высоким содержанием серы и хлора, которые очищают слизистую оболочку желудка и кишечника.

«Капустный» тест может служить при определении загрязнения стенок толстого кишечника и токсического состояния всего желудочно-кишечного тракта: если после питья капустного сока образуется большое количество газов или ощущается другое беспокойство, это означает, что толстый кишечник загрязнен.

Приучать себя к употреблению сырого сока капусты надо постепенно. Сначала пейте его пополам с морковным, затем постепенно уменьшайте долю морковного сока. 300 мл свежего сока капусты в день, как говорит доктор Уокер, могут дать вам достаточное количество живой органической пищи, которое не дадут и 50 кг вареной или консервированной капусты. Он также предостерегает, что добавление соли к капусте или ее соку уничтожает их ценность и вообще вредно.

Образование газов наблюдается также при неправильном сочетании продуктов, например гороха с хлебом, фасоли с мясом и т. д. Желательно указанные выше «газообразующие» продукты съедать отдельно после свежего сырого салата. Жидкости, в том числе и соки, следует пить до еды. Если у вас слизистая оболочка кишечника нормальная и нет «накипи», газообразование исчезнет.

При выраженном вздутии живота можно применять ветрогонные препараты — настои из цветков ромашки и семян укропа.

В нормализации стула вам помогут и другие средства.

1. Следить за биоритмом толстого кишечника — с 7 до 9 часов утра (время местное). Это два часа наивысшей активности толстого кишечника в течение суток.

2. Йог Свами Шивананда советует дышать сырым утренним воздухом, который способствует эвакуации кишечного содержимого.

3. Позыв на дефекацию гораздо легче вызвать во время мочеиспускания. Есть определенная аналогия между рефлексом движений мочевого пузыря и движениями ободочной кишки. Поэтому волевой акт имеет большое воздействие как раз в этот момент.

Ромоло Мантовани не советует доводить себя до чувства «нужды», а вызывать дефекацию усилием воли, используя описанные выше механизмы. Это, конечно, сделает вашу толстую кишку «сознательной», легко управляемой и гораздо меньше загрязненной.

4. Очень важное значение имеет поза при опорожнении кишечника. Обычно это два положения: сидя на унитазе и в положении на корточках — «поза орла». В «позе орла», когда бедра приведены к животу и помогают мышцам брюшной стенки, требуется меньше усилий для опорожнения кишечника. Исключается излишнее натуживание, что особенно важно при больном заднем проходе.

4-Малахов Г.П.

Акт дефекации следует совершать после глубокого вдоха, при этом диафрагма опускается и органы брюшной полости, надавливая на прямую кишку, способствуют ее опорожнению. Это одномоментный акт дефекации. С детских лет надо приучать ребенка к такому акту.

Соблюдение указанных четырех моментов в различных комбинациях и особенно вместе поможет естественному налаживанию позыва на дефекацию, сделает ее управляемым, волевым актом.

Однако существуют и ослабленные, «упрямые» толстые кишечники; для воздействия на них требуются дополнительные меры — комплексы физических упражнений. И в этом нам помогает йога. Здесь приведен комплекс упражнений, рекомендуемых Свами Шиванандой, которые надо выполнять ежедневно в течение 5—10 минут и которые, по утверждению Свами, позволяют всего за несколько дней достичь совершенного здоровья (рис. 5).

1. **«Уттхита ширша экапада чакрасана».** Лягте на спину, положив руки под ягодицы или вытянув вдоль тела. Поднимите голову; поочередно сгибая ноги, выполняйте движение «езда на велосипеде». При движении колени попеременно оказываются у груди. Каждая ступня при этом описывает круги. Держите голову поднятой (слабые люди не должны поднимать головы). Если чувствуете усталость, отдохните, а затем повторите упражнение один или два раза.

Упражнение устраняет дефекты ягодиц, талии, живота, спины, груди, ног, коленей, ступней. Оно очищает семя, устраняет ночные поллюции, очищает кровь, изгоняет кольчатых червей и даже излечивает паралич. Если парализована нога, выполняйте такие же движения руками. Регулярной практикой этого упражнения достигается здоровье и сила всего организма.

2. **«Уттхита дви падасана» (вытянутые ступни).** Лягте на спину, прижав вытянутые руки к полу. Медленно поднимите вытянутые ноги под углом 45°, не сгибая их в коленях. После этого опустите их, не дотрагиваясь до пола. Повторите 4—5 раз.

Упражнение дает больший эффект, если его выполняют с поднятой головой.

3. **«Уттхита эка падасана» (вытянутая ступня).** Лягте на спину и поднимите ногу под углом 45°. Затем поочередно медленно поднимайте и опускайте ноги, не дотрагиваясь ими до пола.

Упражнение хорошо укрепляет мускулатуру живота







Рис. 5. Ком

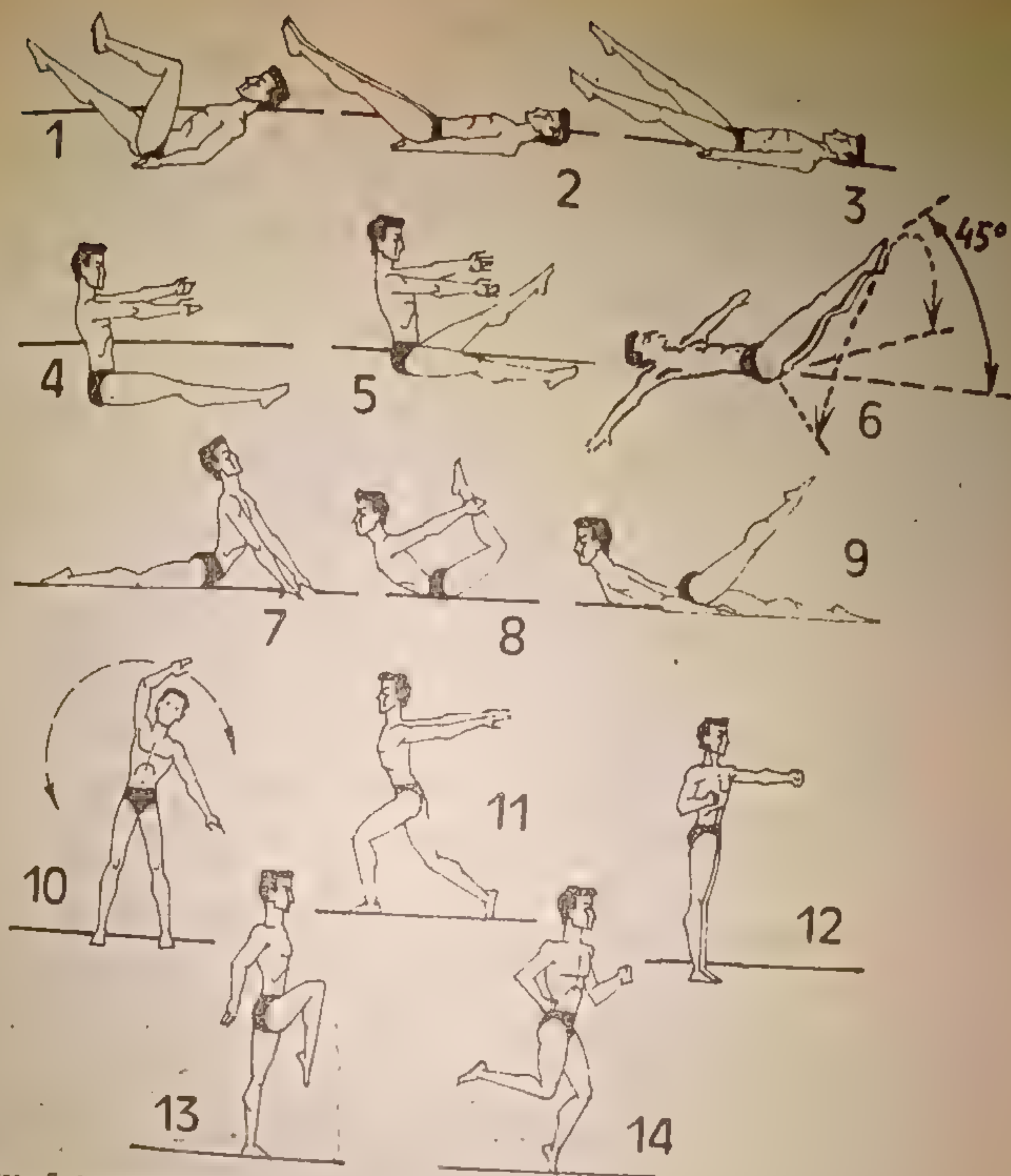


Рис. 5. Комплекс упражнений Свами Шивананды

и кишечника, очищает семя, предотвращает ночные поллюции, а также изгоняет кольчатых червей. Упражнение дает лучшие результаты, если его выполнять с приподнятой головой.

4. **«Уттхита хаста мэрудандасана» (лодка).** Лягте на спину, поднимите и положите на пол вытянутые вверх руки. Медленно подносите обе руки к носкам, не поднимая ног и не сгибая коленей, пока не почувствуете напряжения мышц живота. Останьтесь в этом положении 10—15 секунд. Затем вытяните вперед руки и дотроньтесь головой до коленей. После этого медленно возвращайтесь в исходную позицию. Повторите несколько раз.

Упражнение устраняет дефекты живота, спины, позвоночника, груди, талии, шеи.

5. **«Уттхита хаста эка падасана».** Лягте на пол, вытя-

4*

нув вдоль тела руки. Подняв их вверх и вытянув вперед, оторвите корпус от пола. Как только почувствуете напряжение мышц живота, медленно поднимайте поочередно ноги так, чтобы между полом и приподнятой ногой образовался угол в 45°. Повторите упражнение 3—4 раза, а затем в быстром темпе — 5 раз.

Упражнение укрепляет кишечник и дает тот же эффект, что и предыдущие упражнения.

6. **«Пада паршва чаланасана».** Лягте на спину, вытянув руки в стороны и положив ладони на пол. Затем медленно поднимите соединенные вместе ноги под углом 45° к полу. Останьтесь в этом положении некоторое время. Затем медленно наклоните их влево и вправо, пока они не коснутся пола. Ладони все время находятся на полу. Затем верните ноги в вертикальное положение и медленно опустите их на пол. После непродолжительного отдыха повторите упражнение еще 1—2 раза.

Упражнение хорошо укрепляет талию и кишечник, устраняет дефекты ребер, сердца и легких.

Тем, у кого слабое сердце, упражнение противопоказано.

7. **«Бхуджангасана».** Лягте на живот и поставьте ладони на пол на уровне груди. Опираясь на руки, поднимите верхнюю часть тела, прогнитесь в талии и закиньте голову назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4—5 раз.

Упражнение устраняет ожирение и заболевания органов, расположенных в брюшной полости, а также укрепляет мышцы живота, грудной клетки, шеи и рук.

8. **«Дханурасана».** Лягте на живот, согните ноги в коленях, ухватитесь за лодыжки ног и подтяните их вверх так, чтобы руки выпрямились, спина прогнулась, а живот напрягся. Вначале пусть колени будут расставлены. После непродолжительной практики выполняйте упражнение с соединенными коленями. Выполняйте 4—6 качаний. Со временем живот уменьшится.

Упражнение устраняет все заболевания пищеварительной системы, а также недостатки в развитии позвоночника. Эта асана очень важна. Ее должны выполнять каждый мужчина и каждая женщина.

9. **«Ардха шалабхасана».** Лягте на живот, вытянув руки вдоль тела и положив тыльную сторону кистей на пол. Поднимите голову, устремив взгляд вперед. Поднимите одну ногу вверх, не сгибая ее в колене. Повторите упражнение второй ногой, носки вытянуты.

Упражнение устраняет боли в спине, вылечивает заболевания печени и селезенки. Некоторые женщины страдают от острой боли внизу живота, от которой можно избавиться, практикуя эту асану.

10. **«Мукта хаста кати чакрасана»**. Станьте прямо, расставив ноги. Наклоните туловище вниз и опустите соединенные вместе руки как можно ниже. Затем медленно вращайте руки и туловище в вертикальной плоскости слева — вверх — направо. Повторите упражнение в другую сторону. Проделайте в каждую сторону по 3—4 вращательных движения. Выполняйте это упражнение медленно.

Упражнение вначале может вызвать головокружение и даже падение. Оно хорошо укрепляет мышцы живота, грудной клетки и рук, а также вылечивает хронические запоры. Эту асану должен выполнять каждый.

11. **«Пруштха валита хануманасана»**. Станьте прямо, соединив ноги вместе. Поставьте левую ногу как можно дальше вперед, согнув ее в колене. Правая нога остается прямой. Поднимите соединенные внутренними сторонами кистей руки над головой, отводя их назад. Затем опустите руки вниз, повернув корпус влево. Повторите упражнение в противоположную сторону. Проделайте это упражнение в обе стороны.

Упражнение вызывает сильное напряжение всех мышц тела, хорошо укрепляет талию и вылечивает заболевания органов, расположенных в брюшной полости и в грудной клетке.

12. **«Дандхимантханасана»**. Встаньте прямо, соединив ноги и вытянув вперед руки со сжатыми в кулаки пальцами. С усилием выбрасывайте поочередно руки, имитируя движения боксера. Корпус тела при этом вращается в обе стороны.

Упражнение устраняет запоры, укрепляет мышцы грудной клетки и брюшного пресса.

13. **«Вакша спрушта джану врикшасана»**. Станьте прямо, соединив ноги вместе и выгнув грудь. Затем поочередно быстро поднимайте согнутые в коленях ноги как можно выше.

Эта асана очень важна. Она уменьшает объем живота, укрепляет мышцы брюшного пресса, очищает семя и устраняет ночные поллюции.

14. **«Эка стхана палайанасана»**. Слегка наклонитесь вперед и поднимайте поочередно колени, касаясь пятками ягодиц, как при беге на месте. Упражнение выпол-

няется бесшумно, на носках, не выходя за пределы намеченного места. Вначале «бегите» медленно, а затем быстро. После 2—5 минут такого «бега» даже опытный бегун ощущает усталость.

Быстрая ходьба и бег являются естественными упражнениями и поэтому считаются одними из наилучших. Благодаря такому упражнению человек становится активным, его легкие и сердце укрепляются. Те, у кого больное сердце, должны выполнять это упражнение в медленном темпе.

Упражнение очищает кровь, устраняет запоры, укрепляет мышцы ног, усиливает аппетит и полностью ликвидирует ночные поллюции. Все болезни человека исчезают, если регулярно практиковать это упражнение. Даже одно это упражнение делает человека совершенно здоровым и продлевает его жизнь. Тучным людям необходимо воспользоваться этим чудесным упражнением.

Кто не располагает временем, слаб, болен, тот должен выполнять по крайней мере упражнения, приведенные под номерами 1, 3, 7, 8 и 14. Если кому-либо требуются дополнительные уступки, то ему следует ограничиться упражнениями 1, 3 и 14.

Приведем также дыхательное упражнение, рекомендуемое Свами Шиванандой, и его 14 советов из книги «Йогасаны» как средство излечения всех расстройств органов брюшной полости.

«Бхастрика пранаяма». Это упражнение представляет собой естественное дыхание, но медленное и глубокое, извлекающее шипящий звук через нос. Передняя стенка живота при этом двигается взад и вперед. Однако будьте внимательны: при выдохе живот втягивается, при вдохе становится выпуклым, как футбольный мяч. Вначале можно выполнить это упражнение перед зеркалом. Начать упражнение лучше всего с выдоха.

Начните с 3—4 вдохов и выдохов, производимых с умеренной скоростью. Никогда не делайте этого быстро, избегайте переутомления, так как это ослабляет мозг и вызывает головокружение. При вдохе грудь должна выпячиваться как можно больше, а плечи должны оставаться неподвижными.

Каждую неделю увеличивайте продолжительность упражнения на 1—2 вдоха-выдоха, за 6 месяцев доведите их количество до 108. Таким образом, вы проделаете 224 вдоха-выдоха, выполнив 3 упражнения. После каждого упражнения необходим отдых. Больше чем 324 вдоха-выдоха за 3 попытки выполнять нельзя.

«Бхастрика пранаяма» — изумительное упражнение. Оно может дать совершенное здоровье и долгую жизнь. Оно оказывает благотворное воздействие на мозг, легкие и желудок, повышает умственную работоспособность и заостряет память. Это упражнение является бесценным средством, стимулирующим работу мозга. Оно вылечивает полипы, тонзилит, ушные и глазные заболевания, астму, насморк, кашель, а также заболевания сердца. Однако людям со слабым сердцем следует осторожно начинать выполнение этого упражнения и постепенно увеличивать нагрузку.

Упражнение вылечивает несварение желудка и запоры, которые десятилетиями отравляли людям существование, а также грыжу и аппендицит. Выпадение и поседение волос полностью прекращаются. Морщины исчезают, уступая место гладкой упругой коже. Таково необыкновенное воздействие «Бхастрика пранаямы».

Практикуйте ее ежедневно утром и вечером или по крайней мере 1 раз в день в хорошо проветриваемом и чистом помещении или же на берегу моря, реки, устроившись лицом навстречу ветру. Через 4—6 месяцев появятся удивительные результаты даже у хронически больных. Со временем практикующий это упражнение станет самым счастливым человеком и совершенным йогом.

О вреде слабительных. Слабительные средства действуют на кишечную стенку наподобие удара бича, вызывая сначала сверхактивность, после которой наступает депрессия (это закон физиологии). Кроме того, слабительные средства не только не вылечивают человека, но и, подавляя последствия заболевания, дополнительно усугубляют болезнь и делают ее неизлечимой. Слабительные в конечном счете оказывают воздействие на фильтрующие мембраны и слизистую оболочку кишечника, которые непоправимо разрушаются.

14 СОВЕТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Никогда не ленитесь потратить 15 минут на практику асан и упражнений для живота. Такие ежедневные занятия обеспечат вам здоровье и долгую жизнь. Благодаря этому вы избавитесь от применения лекарств или любых других средств при недомоганиях и болезнях. Только здоровье может дать настоящее счастье. Нет здоровья — нет благополучия, спокойствия и счастья.

2. Выполняя упражнения, не ошибайтесь. Будьте внутренне спокойны и жизнерадостны. Во время занятий держите губы сомкнутыми. Это обеспечит вам здоровье, красоту и долгую жизнь.

3. Нет упражнений — нет еды! Это должно стать девизом.

4. Ешьте регулярно. Выработайте привычку своевременно отвечать на зов Природы.

5. Не ешьте, если вам не хочется. Даже слабейший позыв на дефекацию нельзя отвергать.

6. Стимуляторы вроде чая, кофе, табака, слабительного в любом виде опасны.

7. Не ешьте по ночам и не спите днем. Это вызывает запоры.

9. Если вы сомневаетесь, принимать пищу или нет, не принимайте! Если вы сомневаетесь, идти ли в туалет,— идите! Вот золотой ключ к здоровью, счастью и долгой жизни!

9. Ешьте медленно и не пейте воду во время еды. Жажда должна быть удовлетворена только через час после еды.

10. Пережевывайте каждый кусок пищи 32 раза, чтобы сохранить здоровые зубы, регулярный стул и избежать запоров и их последствий!

11. Не притрагивайтесь к жареной, переваренной, черствой, горячей, холодной и тяжелой пище.

12. Ешьте только тогда, когда вы жизнерадостны, довольны, свободны от тяжелых мыслей. Никогда не принимайте пищу и напитки, пребывая в гневе.

13. После еды медленно прохаживайтесь вперед и назад, одновременно с этим массируя живот рукой, обеспечивая хорошее пищеварение и перистальтику.

14. Особенно заботьтесь о духовном здоровье и покое, так как это гораздо важнее, чем пища, в обеспечении здоровья, силы, энергии, счастья и долгой жизни.

Тот, кто станет правильно выполнять наши упражнения и советы, никогда не будет знать расстройств желудка. Спустя 4—6 месяцев регулярных занятий (асан) наступит полное исцеление от всех заболеваний органов пищеварения.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПОЛИПОВ

Полипы нередко обнаруживают при обследовании толстого кишечника, или же на образование полипов указывают также вдруг появившиеся специфические вися-

чие родинки на шее, под мышками. Известно также, что полипы являются доброкачественными новообразованиями и со временем могут перерождаться в злокачественные. Обычно медики рекомендуют оперативное удаление их. Однако можно попробовать метод профессора А. М. Аминева, который, как я думаю, был им заимствован у народной медицины.

В нашем клубе «Бодрость» имеются удачные примеры использования этой методики. Она состоит в применении травы чистотела.

Сначала немного о чистотеле. Используют надземную часть растений. Наиболее сильным действием чистотел обладает в период цветения. Применяют настой травы чистотела и свежий сок из нее. Соком прижигают кондиломы, лечат попилломатоз гортани. В экспериментах препараты чистотела вызывают задержку роста злокачественных опухолей, оказывают бактериостатическое действие на возбудителей туберкулеза.

В народной медицине млечный сок, настой и отвар чистотела применяют в качестве болеутоляющего и спазмолитического средства при заболеваниях печени и желчного пузыря (желчных камнях, песке, желтухе), катаре желудка и кишок, поносе, нарушении пищеварения. Для приготовления настоя и отвара лучше всего использовать свежее растительное сырье.

В болгарской народной медицине млечный сок чистотела применяют для удаления бородавок.

Мы применяли его следующим образом.

Ко мне однажды пришла пожилая женщина, весившая 118 кг. Она попросила помочь избавиться от выроста в ушной раковине, у нее появилось также очень много висячих родинок. Я порекомендовал ей сделать несколько курсов клизм с соком чистотела. Для этого надо растереть растение и выжать сок — одну-две ложки или больше. В первый раз она в 2 л теплой кипяченой воды добавила всего 1 чайную ложку свежевыжатого сока чистотела. Курс состоял из 15 ежедневных клизм. Затем 15 дней перерыва. Второй курс проведен с тем же количеством воды, но с 1 столовой ложкой сока чистотела.

После третьего курса, когда она стала применять по 2 столовые ложки сока чистотела, она сообщила, что у нее отпал вырост на ушной раковине.

За короткий срок (около 6 месяцев) с ней произошли такие разительные метаморфозы, что многие занимаю-

5-Малахов Г. П.

щиеся стали использовать чистотел. В настоящее время вес у нее около 87 кг, удивительно свежее лицо.

Итак, приводим методику применения клизм с чистотелом. Первый курс — 10—20 дней с 1 чайной ложкой сока чистотела на 2 л воды. Отдых 15—20 дней. Второй курс — тоже 10—20 дней, но с 1 столовой ложкой сока чистотела на то же количество воды. Отдых 15—20 дней.

Третий курс — то же самое; дозировку увеличить по самочувствию (на одну чайную, а можно и столовую ложку).

Количество курсов зависит от самочувствия, но не более 4 подряд. Затем делают перерыв на месяц и лечение повторяют, но лучше провести подобный цикл с несколько большей дозировкой (начинать тоже постепенно) на следующий год.

Исчезновение висячих родинок на шее, под мышками и т. д. укажет на исчезновение полипов в толстом кишечнике.

Клизмы по Уокеру будут эффективнее, если их делать с соком чистотела. Например, женщина прошла полный курс промывки толстого кишечника по Уокеру, но не получила желаемого результата. Когда же она сделала несколько клизм с чистотелом, вышло множество разнообразной слизи, живот стал мягким, улучшилась работа кишечника.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ МИКРОФЛОРЫ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Изменение питания с акцентом на употребление свежеприготовленных овощных соков, салатов, цельных круп, пророщенных зерен, орехов, включение ягод и дикорастущих съедобных трав является хорошим средством для развития нормальной микрофлоры. Известно, что поступление пищи в организм уже через десятки минут приводит к активизации и размножению микроорганизмов, населяющих полость желудочно-кишечного тракта и слизистую оболочку кишечника.

Вареная, рафинированная, неправильно сочетаемая, богатая белками и сахарами пища позволяет культивировать патогенную микрофлору, которая отрицательно влияет на усвоение кальция (это одна из причин разрушения зубов) и не дает нормально функционировать и восстанавливаться толстому кишечнику (это причина мас-

сового распространения среди населения расстройств и болезней толстого кишечника).

Кроме того, фрукты, ягоды и овощи являются основными источниками органических кислот, которые способствуют поддержанию нужной (слабокислой) pH среды во всем пищеварительном канале. Вареные продукты, белки и сахара, наоборот, создают среду, благоприятствующую брожению и гниению.

Восстановить микрофлору помогает голодание с последующим правильным питанием. Это один из кратчайших путей нормализации микрофлоры.

«Шанк Пракшалана» также способствует резкому изменению микрофлоры, если затем правильно организовать свое питание.

Если строго придерживаться нужного режима питания, то изменение микрофлоры произойдет быстро — за 1—2 месяца. Без строгого соблюдения режима нормализации микрофлоры может вообще не произойти, особенно если не произвести очистку толстого кишечника (клизмы по Уокеру).

СИМПТОМЫ ПАТОЛОГИИ, РЕГУЛИРОВКА И ПРИЗНАКИ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Данный раздел поможет вам узнать, в порядке ли ваша толстая кишка, каковы внешние признаки патологии в ней (и какой именно). С учетом этого вы сможете целенаправленно подобрать средства работы над собой.

Ниже приведены симптомы патологии в толстом кишечнике.

1. Запор: обложенный язык, зловонное дыхание, внезапные головные боли, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие, боли и урчание в животе, снижение аппетита, насильственный, недостаточный стул, сыпь на коже, неприятный запах от тела, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли.

2. Неспецифический язвенный колит (воспаление слизистой оболочки толстого кишечника, образование язв) отмечается в возрасте 10—30 лет. Внешние симптомы встречаются у 60—75% больных: патологическое изменение кожи, воспаление слизистой оболочки полости рта (стоматиты), глаз (конъюнктивиты), воспаление суставов (артриты), заболевания печени.

3. Полипы «сигналят» о себе ростом на шее, под мышками висячих родинок.

4. Черный налет на зубах указывает на наличие скрытого дегенеративного изменения слизистой оболочки толстой кишки, покрытие ее черной пленкой плесени и авитаминоз витамина А.

5. От разнообразных дисфункций толстого кишечника страдают кожа и слизистые оболочки: синуситы, риниты, ангина, аденомиопатия, стоматит, гингивит, глоссит (воспаление языка), одонталгия, бронхиальная астма.

Если указанные симптомы стали часто посещать вас или имеются постоянно (в норме их вообще не бывает), то начинайте выполнять программу оздоровления толстого кишечника.

Регулировка. Запомните: все виды мяса, рыбы, яйца, молоко, творог, сыры, супы, бульоны, кисели, какао, кофе, крепкий чай, белый хлеб, пирожные, торты, белый сахар, протертые каши, вермишель, белые сухари склонны образовывать каловые камни. Черника, черемуха, ежевика, груши и айва действуют закрепляюще. Эти продукты представляют собой однородную, мономерную массу, которая, обезвоживаясь в толстом кишечнике, преобразуется в твердый каловый камень. Если он не застрянет в складках толстого кишечника, то может поранить задний проход на выходе. Скапливаясь в так называемые «каловые пробки», такие камни существенно затрудняют акт дефекации, вынуждают натуживаться, что приводит к трещинам заднего прохода. В итоге вначале выходит кал в виде орешков («овечий кал»), а затем более жидкий. Чтобы этого не было, старайтесь меньше употреблять закрепляющих продуктов или сочетайте их с растительной грубоволокнистой пищей. Пищевые волокна задерживают воду, что предотвращает обезвоживание каловых масс, не меняет осмотического давления в полости органов пищеварительной системы и формирует фекальные массы нужной консистенции. Как только появляется «овечий кал», вы должны вспомнить, какой продукт вы употребляли в пищу. Откажитесь на время от него, ешьте больше салатов, цельных круп, а затем лишь изредка включайте тот продукт в свой рацион. Это позволит регулировать ваш стул и добиться нормального функционирования кишечника.

Признаки нормальной работы кишечника. Внимательно наблюдайте за своим стулом. Он должен быть регулярным. Кал по своей консистенции должен напоминать однородную пастообразную массу в виде колбаски без запаха, которая не должна пачкать

унитаза после смыва. Дефекация должна проходить легко, одномоментно.

После каждого стула надо подмывать (а не вытирать бумагой) задний проход. Это можно делать в ванной комнате под струей воды. Применять следует прохладную воду, струя должна быть несильной. После подмывания промежность насухо вытирают специальным мягким полотенцем.

Это основное, что надо знать о толстом кишечнике, чтобы самостоятельно восстановить его и сделать здоровым.

Рекомендуется начать с клизм по Уокеру. Если потребуется, добавьте в воду чистотел. Далее осваивайте более сложные виды чисток. Правильно питайтесь. Если вы не измените коренным образом свое питание, то ваш толстый кишечник снова окажется забитым, и все труды будут напрасны.

Когда толстый кишечник станет относительно чистым (а для этого достаточно одного цикла очистительных клизм по Уокеру), необходимо приступить к очистке печени. Я считаю эти две чистки обязательными и главными. Дальнейшее очищение и восстановление будет происходить само при правильном питании.

ПЕЧЕНЬ

После очищения толстого кишечника по Уокеру необходимо приступать к очистке печени.

В данном разделе будут рассмотрены как древние, так и современные рекомендации по оздоровлению печени.

АНАТОМИЯ

Печень, самая крупная железа в организме человека, вес ее колеблется от 1,5 до 2 кг. Она мягкой консистенции, имеет форму неправильного усеченного конуса с закругленными краями. На ней различают две поверхности: верхнюю, выпуклую, обращенную к диафрагме и соприкасающуюся с ее нижней поверхностью, и нижнюю, обращенную вниз и назад и соприкасающуюся с рядом органов брюшной полости. Почти со всех сторон печень покрыта брюшиной. Исключение составляет ее задневерхняя поверхность, сращенная с нижней поверхностью диафрагмы.

Печень — орган подвижный; будучи фиксирована к диафрагме, она следует при вдохе и выдохе за ее движениями. Доказано участие диафрагмальных нервов в иннервации печени. Удержанию печени на месте способствует давление брюшного пресса.

КРОВООБРАЩЕНИЕ

В печени сильно развита венозная система. Она включает воротную вену и систему печеночных вен. Своеобразность воротной системы заключается в том, что она начинается и заканчивается капиллярами. Если печеночная артерия доставляет кровь, богатую кислородом, для питания печеночной ткани, то воротная вена собирает кровь из всего желудочно-кишечного тракта и селезенки и является основным сосудом, определяющим функцию печени. Она имеет один из основных анастомозов (обходные протоки в норме закрыты) с прямокишечными венами — верхней, средней и нижней. Благодаря этим венозным соединениям печень играет важную роль в деятельности почек, селезенки, желудка, сердца и других органов.

По данным некоторых авторов, через печень протекает в минуту в среднем 1500 мл крови, из них 1200 мл (80%) — через воротную вену и 300 мл (20%) — через печеночную артерию. Кровь, поступающая в воротную вену из различных отделов брюшной полости, смешивается не полностью, а частично, идет как бы отдельными потоками и примерно так, как одна река, впадая в другую, прежде чем смешаться, некоторое время течет отдельным потоком. В связи с этим в разные части печеночной ткани поступает кровь преимущественно из различных брюшных органов. Так, селезеночная кровь поступает больше в левую долю печени, а кровь от толстого кишечника в правую.

Другой особенностью печеночного кровотока является более медленный ток крови по сравнению с другими органами. А давление в воротной вене по сравнению с венами других областей значительно выше — на 7—14 мм рт. ст. Кроме того, ток крови в печени изменяется от присасывающего движения грудной клетки и движения диафрагмы.

Лимфообразование в печени весьма интенсивно, поскольку от 1/3 до 1/2 всей лимфы происходит из этого органа.

ФУНКЦИИ

Печень является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ. Углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный, пигментный, витаминный, гормональный обмены в организме тесно связаны с функцией печени. В ней осуществляются специфические защитные, обезвреживающие и выделительные функции, направленные на поддержание постоянства внутренней среды организма. Так, к ядовитым веществам, поступающим из толстого кишечника, присоединяются серная и глюкуроловая кислоты, а также образуются малоядовитые эфирно-серные кислоты. Эти парные соединения выводятся дальше по каналам очистительной системы.

Печень принимает участие в межуточном обмене веществ независимо от пищеварения. Она участвует в процессе гемолиза (распада эритроцитов, отслуживших свой век), совершающегося в селезенке, в кровяном русле.

Следует упомянуть и о такой функции печени, как мочевинообразование. Оно совершается только здесь, а мочевина, как конечный продукт белкового обмена, выводится почками. Это указывает на тесную связь функции печени и почек.

ЖЕЛЧЕОБРАЗОВАНИЕ

Желчеотделение — специфическая функция печени, но оно подготавливается деятельностью других органов и тканей. В сутки у человека образуется 800—1000 мл желчи.

Желчные пути богато снабжены гладкомышечными волокнами, благодаря чему они могут активно продвигать желчь в разных направлениях.

Часть желчи скапливается в желчном пузыре, имеющем длину 12—18 см и вмещающем 60 мл желчи. Однако он легко растягивается и может свободно вмещать до 200 мл жидкости. Он также снабжен мышечными волокнами и может сокращаться совместно с желчными путями, выбрасывая желчь в двенадцатиперстную кишку под давлением 200—300 мм вод. ст.

Желчный пузырь обладает способностью концентрировать желчь в 10—20 и более раз. Моторным нервом желчного пузыря является блуждающий нерв, который регулируется правым диафрагмальным нервом.

Желчь является секретом печеночных клеток. Вкус желчи — горький с последующим сладковатым привкусом; запах — своеобразный ароматический; реакция желчи — слабощелочная. Желчь участвует в кишечном пищеварении: способствует нейтрализации кислой пищевой кашицы, поступающей из желудка в двенадцатиперстную кишку, эмульгирует жиры и способствует их всасыванию; оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстого кишечника. С ней выводятся из крови разные экзо- и эндогенные вещества, которые, скапливаясь в крови, могут оказать вредное влияние на деятельность организма; выводятся также и излишки холестерина.

Состав пузырной желчи: вода — около 84%, желчные кислоты — 7%, муцин и пигменты — 4,1%, минеральные вещества — 0,8%, жиры — 3,1%, холестерин — 0,6% и ряд других веществ.

Образование желчи происходит непрерывно; ее количество уменьшается при голодании, перегреве, увеличивается при понижении внешней температуры, усилении портального кровообращения и при наличии в принятой пище продуктов переваривания белков и особенно жиров.

ОБРАЗОВАНИЕ ЖЕЛЧНЫХ КАМНЕЙ И ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКОВ

Составные части желчи. После воды желчные кислоты занимают второе место — 7%. Они образуются в печени из холестерина. Их главное свойство — сильно понижать поверхностное натяжение жидкостей. Уменьшение содержания желчных кислот вследствие нарушения способности клеток печени при различных ее поражениях синтезировать эти кислоты или при застое желчи в желчном пузыре – одна из главных причин выпадения из раствора холестерина и солей кальция и образования желчных камней.

Желчные пигменты в основном представлены пигментом билирубином (золотисто-желтого цвета) и биливердином (зеленого цвета). При окислении билирубин превращается в биливердин. Образуется он в основном из гемоглобина крови.

Холестерин — необходимое для организма вещество, входящее в состав клеток. Однако чрезмерное его количество вредно для организма.

Застой желчи или уменьшение содержания желчных кислот в ней вследствие нарушения функции печени по их вырабатыванию приводит к тому, что поверхностное натяжение желчи возрастает. Это способствует образованию коллоидных растворов холестерина, жирных кислот, фосфорнокислых и углекислых солей кальция, а также труднорастворимых в воде билирубинатов кальция. Если содержание желчных кислот падает ниже нормы, то из раствора прежде всего выпадают холестерин и жиры. Образуется эмульсия холестерина, которая постепенно затвердевает, и холестерин в ней кристаллизуется. Если в желчных протоках имеется воспалительный процесс, то на этой основе начинают расти другие камни. По данным Ашофа, холестериновый камень растет много месяцев и даже несколько лет. В условиях воспаления рост его значительно ускоряется.

Воспаление желчного пузыря (холецистит) и желчных протоков (холангит) развивается в большинстве случаев при наличии в них камней, а также микроорганизмов, проникающих в желчный пузырь главным образом из кишечника.

По материалам вскрытий Б. Ридель утверждал, что у каждого десятого имеются желчные камни. Образование желчных камней в основном зависит от питания и начинается с 16—20 лет, а в 70-летнем возрасте их обнаруживают у каждого третьего!

Состав желчи и эвакуация ее из кишечника находятся в прямой зависимости от характера пищи. Так, при употреблении жирной и богатой белками пищи выделяется более густая, концентрированная желчь, богатая плотными веществами (холестерином и билирубином).

Женщины страдают холециститом в 6 раз чаще мужчин. Беременность благоприятствует образованию желчных камней,

так как происходит застой желчи в желчном пузыре (матка оттесняет внутренности, повышает внутрибрюшное давление и меняет положение желчного пузыря и протоков); повышается уровень холестерина в крови, что отмечается в последние месяцы беременности и в первое время после родов, и, наконец, во время беременности возможны нарушения функционального состояния печени. Особенности женского и мужского дыхания также объясняют частоту этого заболевания. У женщин при грудном дыхании происходит менее глубокая экскурсия диафрагмы по сравнению с мужским дыханием — брюшным, движения же диафрагмы благоприятствуют току желчи в желчных путях.

Дискинезия желчных путей развивается при нарушении моторики и, следовательно, несвоевременном опорожнении желчного пузыря. В основе дискинезии желчных путей лежит изменение в деятельности центральной нервной системы. При этом нарушается согласованное сокращение мускулатуры желчного пузыря, сфинктера Одди и поступление желчи в общий желчный проток и двенадцатиперстную кишку. Помимо этого возможна мышечная слабость желчных путей, причиной которой могут явиться особенности строения тела (астенический тип), сидячий образ жизни, а главное — недостаточность натурального питания, богатого минеральными веществами, витаминами и другими нужными веществами.

При выполнении указанной ниже чистки будут удалены самые разнообразные камни. Из чего же они состоят и какова причина их образования?

Желчные камни в желчном пузыре имеют круглую форму, внутри печеночных ходов могут быть ветвистыми и представлять собой точный слепок желчного протока. Внутри печени, в желчных путях и в желчном пузыре встречаются твердые, колючие, ветвистой формы черные пигментные камни. Под действием чистки они раздробятся и выйдут в виде подсолнечных семечек и черного песка.

По составу желчные камни делятся на простые — холестериновые, пигментные — и сложные — холестериново-пигментные известковые, пигментно-известковые.

Холестериновые камни имеют величину от горошины до сливы; форма округлая, поверхность гладкая, цвет белый или светло-желтый. Встречаются в желчном пузыре. Они мягкие и легкие, плавают в воде. Причина образования — обогащение желчи холестерином, а также уменьшение защитных коллоидов — желчных кислот и застой желчи.

Холестериново-пигментные известковые — наиболее часто встречающийся вид желчных камней. Они всегда множественны и имеют форму неправильных многогранников. Величина их от булавочной головки до крупной горошины; цвет беловатый и сероватый (при преобладании холестерина и извести) или бурый и темно-зеленый (при преобладании пигмента билирубина). Возникновению этих камней способствует чаще всего

инфекция и воспаление желчного пузыря и желчных протоков. Возможно их возникновение и в результате неправильного сочетания употребляемых пищевых продуктов, прошедших термическую обработку.

Пигментно-известковые камни — черно-зеленого цвета, многочисленны, хрупки, разнообразной формы. Иногда они представляют собой бурые крошащиеся комки. Доказано, что зачатие этих камней происходит во внутрипеченочных желчных ходах. Эти камни лишены холестерина и содержат примесь меди. Они развиваются из микролитов.

Микролиты состоят из белковой основы, желчных пигментов и извести, имеют диаметр от 7 до 60 микрон. Причина их образования — попадание чужеродных частиц из кишечника и крови. В кишечник они попадают в виде вареной пищи и воды. Ведь в процессе варки и кипячения органические вещества превращаются в неорганические — выпадают в осадок (как в чайнике после кипячения), который не усваивается организмом и как чужеродный продукт выводится вместе с желчью. В части случаев микролиты дают начало пигментно-известковым камням, развивающимся в желчных протоках и пузыре. В итоге могут образоваться два вида камней: пигментные камни, связанные с процессом гемолиза, и пигментные камни, связанные с застоем желчи.

Междольковые выводные протоки желчи идут рядом с междольковыми кровеносными сосудами и, соединяясь друг с другом, образуют сначала правый и левый долевые протоки, а затем общий печеночный проток (рис. 6).

Системы внутрипеченочных желчных путей строго разграничены правой и левой долей печени. Правый долевой желчный проток принимает желчь из переднего и заднего протоков.

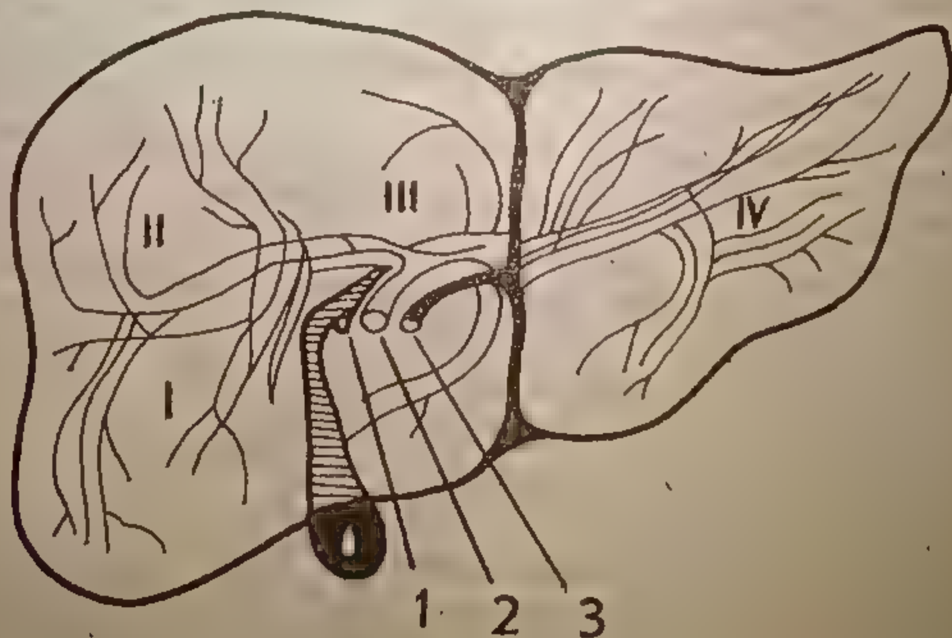


Рис. 6. Печеночные сосуды (схема):
1 — желчные протоки; 2 — вход и разветвление в печени воротной вены; 3 — печеночная артерия. Римскими цифрами обозначены сегменты печени, которые в среднем очищаются за одну процедуру

Территорию, обслуживаемую каждым из этих протоков, называют сегментом печени. Каждый из названных сегментов собирает желчь из междольковых выводных протоков на территории сегмента. Границы между сегментами, как правило, не нарушаются ни желчными путями, ни артериями, ни венами воротной системы.

Одна чистка в среднем «пробивает» один сегмент, а их четыре. Поэтому, чтобы очистить печень, желательно сделать как минимум четыре чистки. Наибольшая редкость, к счастью,— чистые известковые камни. Они белые и твердые и развиваются на почве воспаления в результате пропитывания известью клеточных обломков и белковых масс. Кальций (известь) в этом случае доставляется из вареной пищи.

ПОРТАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Современное питание делает нашу кровь более кислой (в норме pH крови слабощелочная), лишенной достаточного количества живых минеральных веществ*, витаминов и ряда других элементов. Малоподвижный образ жизни и указанное выше состояние крови незаметно приводят к дискинезии желчевыводящих путей, величина сопротивления в желчевыводящем протоке может возрастать до 750—800 мм вод. ст. Концентрация желчи, как известно, может увеличиваться в 20 раз и более. Вещества, находящиеся в таком концентрированном виде, могут выпадать в осадок.

Как уже указывалось, первым начинает кристаллизоваться холестерин, за ним — билирубин с продуктами его окисления и соли извести. Это — главные составляющие желчных камней. Наряду с твердыми камнями в печеночных протоках откладывается аморфная билирубино-кальциевая масса, похожая на сгустки. В желчном пузыре и протоках может находиться желтовато-белый песок — маркая кашицеобразная масса. Печень как бы распирается изнутри от этих желчных тромбов, как твердых, так и мазутообразных. При этом сильно сдавливаются окружающие ткани, так как давление желчи в желчевыводящем протоке может достигать атмосферного. Это затрудняет ток артериальной крови, несущей кислород по печеночным артериям, и особенно затрудняет кровоток по воротной вене, несущей питательные вещества из кишечника. В итоге развивается портальная гипертония — повышенное давление крови в воротной вене. Оно является следствием затруднения тока крови через печень в связи с теми или иными механическими препятствиями в печени, например образованием желчных тромбов в желчных протоках, белковой инфильтрацией печени. Белковые массы,

* «Живой» продукт отличается от «мертвого» наличием биоплазменного поля, которое при термической обработке исчезает.

откладываясь в печени, раздвигают печеночные балки, сдавливают эпителиальные клетки, приводя их к атрофии; создается перестройка структуры органа.

Часть крови, не пройдя через печень по воротной вене, идет в обход (так называемое коллатеральное кровообращение) по анастомозам. Возникает застойное увеличение селезенки; застой в венозной системе поджелудочной железы приводит к дистрофическим изменениям в ней и к нарушению ее функций. Застой в венах желудка и кишечника нарушает секреторные и всасывающие свойства этих органов. Это также приводит к сильным кровотечениям, особенно из сосудов желудка, кишечника, пищевода, прямой кишки, обильным месячным у женщин, тромбам на ногах и геморрою. Артериальное давление падает.

В связи с тем, что происходит атрофия клеток печени от сдавливания и местной недостаточности питания, страдают углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный обмены и т. д. Перечислять расстройства и заболевания, возникающие при нарушении всех этих обменов (которые к тому же трудно диагностируются), нет смысла, и без того ясны последствия загрязненности нашей печени.

Об этом же говорят йоги. Вот отрывок из книги «Йоготерапия» Свами Шивананды: «Слабая печень является основным условием, нарушающим наше общее здоровье, и в особенности это влияет на рост организма в целом. Здоровье печени обеспечивает здоровье и жизнедеятельность всего организма. Наиважнейшие железы в организме — гипофиз, щитовидная и поджелудочная железы, которые способствуют развитию организма, дают ему рост и помогают печени в процессах пищеварения, но парализуются, когда перенапрягаются, стараясь помочь больной печени. Общее расстройство не только влияет на рост и развитие организма, но и чревато ужасными последствиями». Интересно и своеобразно рассказано о причинах заболевания печени в книге тибетских лекарей «Чжуд-ши»: «Склонность к жгучему, острому, горячему, маслянистому, неукротимый гнев в духовной природе, сон в жаркий полдень и после еды, тяжелая работа, непосильный груз, копание твердой земли, натягивание тугого лука, драка, борьба, бег наперегонки изо всех сил, падение с лошади и с кручи, удар камнем, побои палками, мясо, тростниковый сахар, чай и прочее в большом количестве — вот условия, вызывающие жар желчи».

Мы можем употреблять пищу, богатую витаминами, минеральными и другими наивысшего качества питательными веществами, но из-за забитости «царицы старшей» (так называют печень тибетские лекари), из-за того, что часть питательных веществ минует печень, проходя по анастомозам в другие вены и не превращаясь из-за этого в нужную, усваиваемую организмом форму, мы можем страдать от нехватки питательных элементов. Пищевые вещества, не попавшие в печень, являются чужеродными для организма и вызывают различные аллергические реакции. Поэтому, прежде чем идти к врачам, чтобы выявить аллерген, почистите свою печень — и аллергия исчезнет.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНЕЙ ПЕЧЕНИ

Сначала познакомимся с древней симптоматикой заболеваний печени, а затем сравним и дополним ее современной.

Обратимся снова к «Чжуд-ши». Тибетские лекари считали, что болезней всего три — от ветра, желчи и слизи. Они выделяют пять видов желчи: переваривающая, цвет изменяющая, претворяющая, дающая зрение и ясный цвет.

Переваривающая желчь находится в желудке между переваренной и непереваренной пищей. Она переваривает пищу, отделяет сок от осадка, дает тепло и силу остальным четырем видам желчи. Желчь, цвет изменяющая, находится в печени. Она полностью изменяет цвет прозрачного сока на красный. Желчь претворяющая находится в сердце. Она дает душе чуткость, гордость, разум и страстность. Желчь, дающая зрение, находится в глазах и способствует восприятию формы. Желчь, дающая ясный цвет, находится в коже, делает ярким ее цвет.

Согласно китайским медицинским источникам функция печени и желчного пузыря относится к элементу «дерево» и тесно связана с тканями тела (мышцы), органами чувств (зрение), выделениями (слезы), эмоциями (гнев), звуками (крик), вкусом (кислый), временем года (весна), цветом (зеленый, синий), планетой (Юпитер), мясом (цыпленок), злаками (пшеница), плодами (слива).

Тибетцы различали 26 болезней желчи, а китайские врачеватели научились ставить диагноз даже по снам. Так, при полноте печени (т. е. когда энергетическая функция печени наиболее сильна) снятся гневные сны; при пустоте (т. е. когда энергии мало) снится лес.

Теперь перейдем к описанию современных симптомов при заболевании печени и желчного пузыря.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Наиболее типичным для желчнокаменной болезни симптомом служат острые болевые приступы — печеночная колика.

Приступы боли длятся от нескольких минут до нескольких часов. Чаще всего боль появляется внезапно, иногда ей предшествуют «продромальные» симптомы — потеря аппетита, тошнота, тяжесть под ложечкой и чувство напряженности в правом подреберье (возможно, вследствие переполнения желчного пузыря желчью).

В качестве причин, вызывающих печеночную колику, указывают на нервное и физическое переутомление, эмоции, тряскую езду, охлаждение тела, переполнение и раздражение желудка после приема пищи, особенно острой. Печеночная колика у женщин нередко совпадает с месячными или наступает после родов. Колика возникает обычно в первой половине ночи (когда функция печени и желчного пузыря максимальны), через 3—4 часа

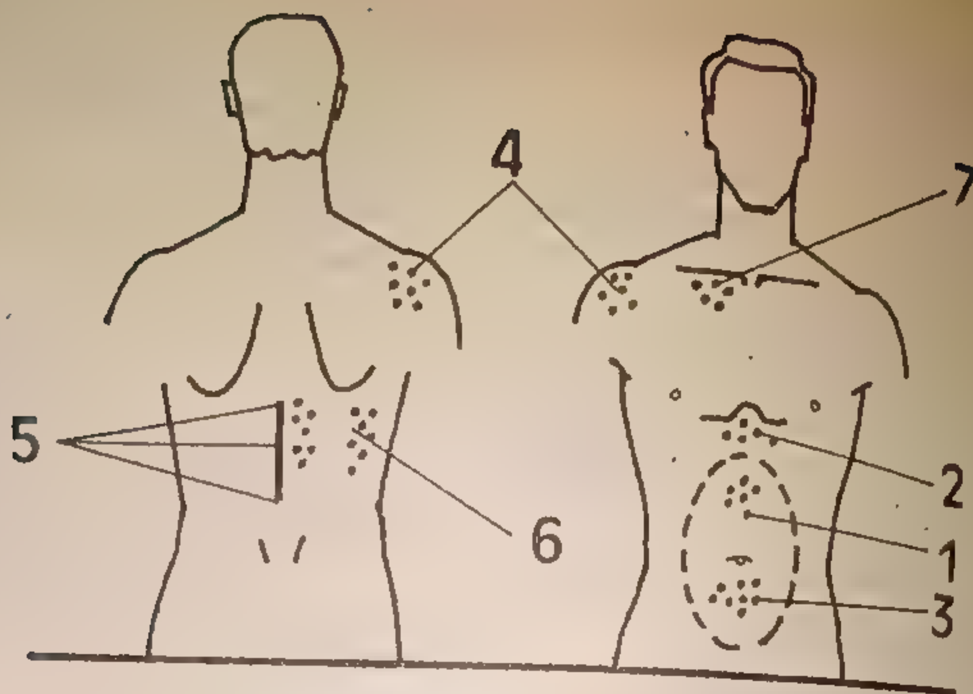


Рис. 7. Болевые точки при желчнокаменной болезни:

1 — точка желчного пузыря; 2 — эпигастральная зона болезненности; 3 — холедохопанкреатическая зона; 4 — плечевая зона; 5 — точки VIII, IX и XI грудных позвонков; 6 — точка лопаточного угла; 7 — точка диафрагмального нерва

после вечерней еды, т. е. в момент наибольшего истечения желчи в двенадцатиперстную кишку и максимального наполнения и раздражения ее пищевой кашицей.

Характер боли разнообразный: колющий, режущий, как бы раздирающий на части правую сторону живота. В начале приступа боль бывает распространенной, но вскоре она начинает концентрироваться в тех областях, которые указаны на рис. 7.

Печеночная колика обычно сопровождается тошнотой и рвотой — вначале пищей, а затем слизью и желчью; при этом в отдельных случаях с обильным истечением желчи извергаются и маленькие желчные камни.

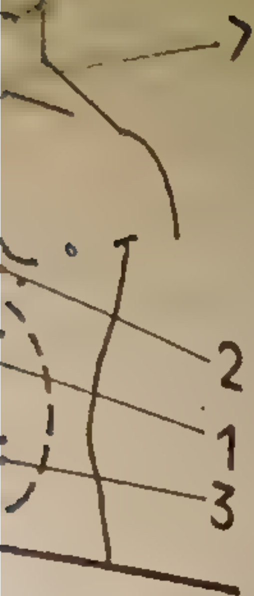
Часто больные жалуются на похолодание конечностей. У некоторых появляются судороги икроножных мышц и мышц пальцев рук.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Его симптомы — общая слабость, снижение аппетита, иногда горечь во рту, жжение в эпигастральной области. Нередко тошнота, запоры, иногда поносы. При обострении болезни — зуд кожи, повышение температуры тела до 37,1—37,6 °С.

Часто наблюдаются нарушения нервной системы: подавленное настроение, потливость, повышенная раздражительность, нарушение сна. При осмотре у многих больных, особенно в период обострения, можно обнаружить наличие «печеночных ладоней» (покраснение кожи в области ладонной поверхности большого пальца и мизинца), а также сосудистых «звездочек».

Указанные «звездочки» представляют собой пульсирующий мелкий сосуд, от которого лучеобразно разветвляются тоненькие нежные сосудистые веточки, напоминающие ножки паука.



Размер их колеблется от булавочной головки до горошины. Наиболее часто сосудистые «звездочки» находятся на лице, плечах и предплечьях, на спине. При улучшении функционального состояния печени они могут исчезать.

При хроническом гепатите происходит поражение суставов и легких.

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Общие симптомы — невротические расстройства, боли в правом подреберье. Гипотоническая форма — боли в правом подреберье постоянные, тошнота, отрыжка, атонический запор. Гипертоническая форма — боли периодические, жалобы на появление тошноты, чередование поносов с запорами.

ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКОВ

До появления болей — чувство тяжести в подложечной области через 1—3 часа после еды, сопровождающееся вздутием живота, легкое познабливание и недомогание после приема пищи, поносы, особенно возникающие после употребления жареной пищи. Можно наблюдать также ксантоматоз кожи: на лице (на веках, щеках, губах), на локтевых сгибах, пальцах в виде желтых пятен, приподнимающихся над повехностью кожи. Возможно колбовидное вздутие фаланг пальцев.

По указанным симптомам вы можете самостоятельно судить о здоровье своей печени и желчного пузыря и начать раннее их предупреждение, коррекцию. Но лучше посоветоваться с врачом.

ЭФФЕКТ ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ

Многие думают, что у них с печенью все в порядке. Это может быть глубоким заблуждением. Я на своем опыте и опыте многих людей убедился в этом. Желчные камни в печени сидят очень прочно. До чистки печени я голодал несколько раз по 7 суток, раз 10 и раз 18 дней, а по 3 дня — около десятка раз, кроме того еженедельно по 24—36 часов в течение 3 лет. Мой товарищ провел серию голоданий — 3 раза по 19 дней с перерывом в два месяца. Когда же мы с ним начали чистить печень, выходило по поллитровой банке мелких камней и много застаревшей желчи, напоминающей деготь, выделялась также темная пленка и хлопья.

Эффект чистки печени поразителен. Так, прочистив ее в первый год 5 раз (всего я сделал 8 чисток), я ощутил такой эффект, которого не было за предыдущие 5 лет

следования методам естественного оздоровления. Я стал чувствовать необыкновенную легкость и обновление всего организма, познал, что такое настоящее здоровье. И это не только мои ощущения. В клубе «Бодрость», который я веду, такую чистку прошли многие мои пациенты, и не один раз причем приходили люди, от которых отказались врачи, так как престарелый возраст и общее состояние не позволяли делать операцию по поводу камней в желчных протоках и пузыре. Однако после процедуры очистки печени они буквально воскресали и прекрасно чувствовали себя.

Например, Николай Тимофеевич Савиных (1924 года рождения, вес 96 кг, рост 170 см) «приполз» в клуб настолько больным, что думал не дожить до следующей весны (дело было в декабре). Раздельное питание, чистка толстого кишечника и печени, а также уринотерапия сделали его другим человеком: теперь его вес 63 кг, он бегает в одних трусах по морозу и думает жить и жить. На все эти преобразования ему понадобилось чуть больше полугода, и все это он проделал самостоятельно. Можно привести и другие примеры, когда люди не один десяток лет страдали желчнокаменной болезнью и им предлагали операцию, но после чистки печени операция им не понадобилась.

Приведу случай, рассказанный ленинградцем Ю. А. Андреевым.

К нему однажды пришел молодой человек 31 года, страдающий выраженной одышкой. В связи с заболеванием сердца ему должны были удалить часть аорты, заменив ее сосудом бедра. Но он пришел узнать, нет ли для него других путей лечения — нехирургических. Ю. А. Андреев сказал ему, что смысла в операции нет и не будет, так как по его сосудам вместо крови течет содержимое клоаки. Способ один — очищение. Начать надо с печени. Больной обратился к Татьяне Александровне Буреевой, которая разработала свою методику очищения печени. Она дважды подряд прочистила ему печень и рекомендовала нормализовать питание. Через месяц он легко бежал на четвертый этаж. Операции, разумеется, не потребовалось.

Такая же чистка была проведена отцу Ю. А. Андреева, перенесшему второй инфаркт, причем во время процедуры вышло 60 больших камней и 200 маленьких. Можно ли жить с такой засоренной печенью! Теперь он здоров.

Приведенные примеры красноречиво говорят о многогранной пользе этой чистки и ее безопасности.

Действительно ли безопасна эта чистка? На чем основано ее воздействие? Ответы на эти вопросы дает следующий раздел.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОЧИЩЕНИИ ПЕЧЕНИ

В качестве основного аргумента против очищения печени приводят такой довод: диаметр желчных протоков 3—4 мм, а камней — 20 мм и более. Как же они могут проходить свободно? Такого не может быть! Если же говорят, что видели вышедшие камни, то противники очищения утверждают, что это каловые камни толстого кишечника. Пугают возможной закупоркой и другими осложнениями. Увы, эти люди абсолютно ничего не смыслят в данной процедуре.

Методика проведения тюбажа следующая.

Утром натощак больному дают выпить 200—250 мл минеральной воды комнатной температуры из предварительно открытой бутылки (негазированной или малогазированной). К минеральной воде можно добавить 5 г сернокислой магнезии или сорбита, что способствует более энергичному освобождению желчного пузыря. Через 15—20 минут снова дают выпить минеральную воду в таком же количестве.

После приема минеральной воды больной находится в горизонтальном положении в постели в течение 1,5—2 часов с грелкой в области правого подреберья. Тюбаж можно производить, используя в качестве раздражителя только раствор сернокислой магнезии или сорбита или настоя желчегонных трав.

К сильнодействующим средствам, обеспечивающим повышенное выделение желчи, кроме сернокислой магнезии относятся яичный желток, растительные масла, соли «Барбара» и карловарская.

40—50 мл 33%-ного раствора магнезии, подогретого до 40 °С, вызывает сокращение желчного пузыря (сфинктер Люткенса) и общего желчного протока (сфинктер Одди).

Тем, кто плохо переносит магнезию, дают концентрированные растворы сахара, глюкозы, сорбита, ксилита или оливкового масла.

Наиболее эффективными, в отношении раскрытия

сфинктера Одди и опорожнения желчного пузыря оказываются жиры пищи и продукты их переваривания в кишечнике.

Вся указанная информация строго научна. Мы знаем теперь, что промывать желчные протоки можно. А теперь обратимся к опыту народной медицины.

Целителями было подмечено, что прием больших доз растительного масла (особенно оливкового) вызывает сильный желчегонный эффект: сокращение желчного пузыря и максимальное раскрытие всех желчных протоков.

Усиленному выделению желчи из печени способствуют кислоты. Лимонная кислота, содержащаяся в лимонном соке, стимулирует эту функцию и к тому же растворяет твердые выступы-крючки, которые удерживают желчные камни в протоках*.

Лечение теплом — наилучший способ уменьшения воспалений и болезненных спазмов в печени. Для этого мы за 3—4 часа до чистки разогреваем область печени и продолжаем ее разогревать далее после приема масла и лимонного сока. К тому же нам известно, что камни на 90—99% состоят из холестерина. Тепло их оплавляет, при этом болевые спазмы отсутствуют и камни свободно проходят по желчным протокам.

Желчные протоки обладают гладкой мускулатурой, способны расширяться до 2 см в диаметре, развивать при сокращении такое усилие, что желчь выбрасывается под давлением 300 мм вод. ст., а в экстремальных случаях давление может достигать 800 мм вод. ст.!

Возможно обратное развитие — рассасывание желчных камней. Это происходит при отбухании коллоидов и образовании трещин, а также при частичном растворении в нормальной желчи. Здесь возможно действовать в двух направлениях: 1) увеличить количество желчных кислот, которые понижают поверхностное натяжение желчи и тем самым способствуют отбуханию коллоидов с частичным растворением их, 2) увеличить коллоидную защиту.

Рассмотрим первый вариант. В жире человека, плавящемся при температуре 15 °С (при температуре тела он жидкий), содержится около 70% олеиновой кислоты. Эта кислота относится к ряду ненасыщенных жирных кислот.

* Если нет лимонов, можно использовать лимонную кислоту, разведенную в воде (концентрация такая же, как в лимонном соке), клюкву, облепиху и другие очень кислые плоды. Но это крайний случай.

Важнейшие биологические свойства таких кислот следующее: 1) способствовать превращению холестерина в легкорастворимые соединения и выведению их из организма; 2) нормализующе влиять на состояние стенки кровеносных сосудов, повышать их эластичность и снижать проницаемость. Олеиновая кислота плавится при температуре 13 °С, причем она почти единственная жирная кислота, входящая в состав животных жиров, поэтому ее содержание в таких жирах является главным фактором, определяющим температуру их плавления. Наиболее богаты олеиновой кислотой оливковое (80 – 81%) и миндальное (75 – 80%) масла, а в подсолнечном его вдвое меньше (30%). Олеиновая кислота почти полностью всасывается [illegible] кишечнике и легко используется организмом [illegible].

Из сказанного ясно, что мы идем по пути резкого увеличения ненасыщенных жирных кислот, которые действуют как жел[illegible] растворяют холестерин во время чистки и [illegible]ичность стенок как кровеносных сосудов, [illegible] путей. К тому же они родственны ор[illegible] естественно, наиболее предпочтимы продукты, со[illegible] эти кислоты. Лучшим из таких продуктов [illegible] оливковое масло.

Второй вариант заключается в следующем. В природе имеются защитные вещества — в основном высокомолекулярные соединения ([illegible]пример, белковые вещества, полисахариды) и [illegible]лярные поверхностно-активные вещества (например, [illegible]еаты натрия и калия, сапонины и др.). Такое [illegible] вещество собирается на поверхности коллоида, покрывая его оболочкой. Образующиеся таким путем защитные оболочки предотвращают слипание коллоидных частиц между собой и выпадение их в осадок. Желчь, как известно, содержит 84% воды. Эту воду надо насытить указанными выше защитными веществами, которые, проникая в микропоры желчного камня, вызовут отбухание коллоидов и последующее их растворение.

Источники защитных коллоидов следующие: 1) сырые свежеприготовленные соки из овощей и фруктов; 2) свежая собственная моча (урина).

Красящие вещества урины, взвешенные в ней, представляют собой нежнейшие частицы органического вещества. В суточной моче их содержится примерно 1 г, т. е. собственная урина — наиболее богатое и доступное вещество, обладающее защитными коллоидами. Употреблять

лучше урину, окрашенную в естественный желтоватый цвет. В бесцветной их мало, поэтому ее не используют.

Итак, мы разобрали главные физиологические механизмы, на которых основаны методы очищения печени. Однако существует еще несколько дополнительных механизмов.

Лимонный сок обладает сильным кислым вкусом. Как утверждает китайская народная медицина, кислый вкус стимулирует функцию печени. К тому же эфирные масла лимонного сока действуют одновременно и как желчегонное, и как антисептическое средства*.

По утверждениям китайских врачей-иглотерапевтов, функция печени и желчного пузыря наиболее сильна с 23 до 3 часов ночи. Это является биологическим ритмом печени и желчного пузыря.

Внушая себе, что желчные протоки расширяются, желчь обильно выделяется, а также посылая мысленно туда энергию, мы усиливаем эффект.

По учению йогов, дыхание только через правую ноздрю вызывает разогрев организма и увеличивает его «разлагающую силу».

Образование и отход желчи увеличиваются при усилении портального кровообращения и при наличии в принятой пище жиров. Это условие можно выполнить, если через некоторое время после приема масла и сока лимона выполнять медленное, ритмичное дыхание йогов с акцентом на подтягивание диафрагмы как можно выше во время выдоха.

Во время полнолуния увеличивается способность организма очищаться. Весной функция печени наиболее сильна, а осенью — слаба.

Перейдем теперь к описанию самих чисток. Вы теперь знаете, на какие физиологические механизмы они будут опираться.

МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ

Способы очищения печени различны, но в каждом из них необходимым является наличие 300 г оливкового масла и 300 г свежевыжатого лимонного сока.

* Именно по этой причине лучше использовать лимоны.

ОЧИЩЕНИЕ ПО АНДРЕЕВУ

Это спокойный оптимальный процесс.

Первый день (вечер) — очистительная клизма, лучше двойная.

Второй день (утро) — очистительная клизма; в течение всего дня питаться свежеприготовленным яблочным соком. Хотите есть — пейте сок. Хотите пить — пейте сок. Сколько захотите. Так весь день.

Третий и четвертый дни — то же самое. Утром клизма, днем — яблочный сок. При некотором дисбалансе с кислотностью желудка лучше применять сладкие яблоки*. Итак, в течение 3 дней (2-й, 3-й и 4-й дни) вы пьете только свежий яблочный сок, приготовленный с помощью соковыжималки. Консервированный сок для этих целей не годится. На четвертый день — яблочный сок пьете до 19.00. Время — чрезвычайно важный фактор. Это тот момент, когда, по древним прописям, открываются каналы печени**. Время местное. Что к этому времени у вас должно быть готово? Диван, на котором вы будете лежать. Грелка с горячей водой или электрогрелка, маленькое полотенце под грелку. (Грелку надо прикрепить на область печени.) Вы готовите также рюмку, на стенке которой отмечен полоской уровень 3 столовых ложек оливкового масла; 300 г подогретого до 30—35 °С оливкового масла и 300 г свежевыжатого лимонного сока. Оливковое масло можно заменить только подсолнечным. Кукурузное применять нельзя. И ровно в 19.00 вы лежите на диване с грелкой и принимаете первую порцию оливкового масла — 3 столовые ложки, запивая 3 столовыми ложками лимонного сока. Через 15 минут (до секунды, без отклонений) — следующую дозу. Затем — следующую, и поступаете так, пока не выпьете все масло и весь лимонный сок.

После этого вы с нетерпением ждете, что с вами будет. Заранее приготовьте горшок, чтобы не ходить на унитаз и чтобы посмотреть, что из вас выйдет. Вот протоки печени начинают раскрываться, и она интенсивно исторгает из себя все лишнее. Это может произойти через полчаса, через час или полтора, но произойдет

---

* Предпочтителен сок, приготовленный из кисло-сладких яблок.

** Как показала практика, первые позывы на выход желчных камней начинаются от 0 до 1 часа ночи, что соответствует китайской ритмологии.

обязательно. После этого вы сделаете еще одну клизму перед сном, чтобы помочь внутренним органам очиститься. Утром вы еще раз поставите клизму и будете поражены тем, что еще из вас выйдет*. После этого переходите на легкие каши, а затем расширяйте диету.

Вначале такие процедуры нужно делать раз в квартал или в полгода, а потом ежегодно. Все, что имеется в печени и желчных путях, держится там очень прочно, и наиболее серьезная очистка, по нашему опыту, происходит на 4—5-й раз.

ОЧИЩЕНИЕ ПО УОКЕРУ

В книге доктора Уокера «Сырые овощные соки» прекрасно описаны механизм этой процедуры и ее эффективность. Дальнейшее изложение соответствует основным представлениям этого автора.

Сок одного лимона в смеси с полстакана горячей воды, выпиваемый несколько раз в день, и полстакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков** 3—4 раза в день поможет исчезновению песка и камней в течение нескольких дней или недель (в зависимости от количества и размера камней).

Приведем только один из многочисленных примеров: мужчина в возрасте 40 лет в течение 20 лет страдал острыми болями по поводу камней в желчном пузыре, что было подтверждено рентгеновскими снимками. Узнав об удачах соковой терапии и прочитав одно из ранних изданий книги «Сырые овощные соки», он обратился к автору, который предупредил его, что быстрое лечение соками может вызвать более сильные боли, чем те, которые он испытывал раньше, и что они будут продолжаться от нескольких минут до одного часа***, а затем, после прохождения растворенного кальция, вовсе прекратятся.

Больной начал пить 10—12 стаканов горячей воды, прибавляя сок одного лимона в каждый стакан, и около 1,5 л смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. На следующий день у него начались

---

*Это еще раз подтверждает, что основное очищение печени и желчных протоков происходит ночью, а утром вы уже видите результат.

** Рецептура этого сока по Уокеру в унциях (унция = 28,3 г): морковь — 10, свекла — 3, огурец — 3 унции.

*** Если пить меньшее количество указанных соков, то они размоют камень постепенно, без болей.

приступы ужасной боли, длившиеся по 10—15 минут каждый. К концу недели наступил кризис, во время которого он катался по полу от сильнейшей боли, но внезапно боль утихла, и вскоре после того, как камни вышли наружу, появилась реакция в виде грязи в моче. В этот вечер он стал другим человеком, чувствуя себя на 20 лет моложе и удивляясь простоте чудодействия Природы.

Это не единичный случай. Тысячи и тысячи людей во всем мире с благодарностью свидетельствовали о пользе соков сырых овощей.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков — одно из великолепных очистительных и целительных средств для желчного пузыря, печени, а также предстательной, половых и других желез.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ УРИНЫ

Очевидно, каждый слышал о применении собственной мочи для лечебных целей. Но о том, что с ее помощью можно, как при помощи сырых овощных соков, очищать печень и желчный пузырь, мало кто знает. С этим методом познакомимся также из первоисточников — из книги Армстронга «Живая вода». Ссылаясь на старинную книгу 1665 г., он сообщает следующее.

Урину берут у людей и большинства животных*, но именно первая применяется в аптеке и врачами. Урина мужчины или женщины — горячая, неслизистая, растворяющая, очищающая, съедобная, незагнивающая. Она применяется внутрь против закупорок в печени, желчных протоках, а также против водянки, желтухи, остановки менструации у женщин, чумы и всевозможных злокачественных лихорадок.

В прошлом столетии в период между 1860 и 1870 гг. прием мочи внутрь был широко известным средством от желтухи, и некоторые врачи отваживались предписывать это лечение. Армстронг рассказывает об одном из пациентов, которого в детстве вылечил от острого холецистита дед, заставляя его в течение 4 дней пить свою мочу. На том болезнь и закончилась.

А вот как Армстронг описывает свой метод лечения желтухи.

---

*Очень ценной считается урина коров, пасущихся на лугах. В некоторых случаях она даже предпочтительнее, так как в ней содержится гораздо больше натуральных микроэлементов.

«Необходимо напомнить, что желтуха — всего лишь симптом хронического или острого нарушения работы печени. Первый, самый трудный случай желтухи был в самом начале моей деятельности в качестве уринотерапевта. Для излечения потребовалось 20 дней уринового голодания с водой*. Мне ранее приходилось иметь дело с желтухой, но в тех случаях, которые мне пришлось лечить, было интересно наблюдать, как желтизна кожи уходит в первые 2—3 дня лечения, а затем при продолжении лечения сменяется свежим и здоровым цветом лица, который бывает только у девушек-молочниц. На такое преображение уходит не более 10 дней, разумеется, если желтуха не обусловлена раком печени».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Случаи неудачи и их причины. Как показала практика, для мужчин и женщин с массой тела до 60—65 кг, а также в зависимости от того, как человек переносит масло, в первую чистку лучше принять 200 г масла, чтобы не было рвоты. В последующих чистках можно увеличить дозу до 300 г, а можно оставить такой же, и этого будет достаточно.

Если через некоторое время возникла рвота и в рвотных массах обнаружены слизистые включения зеленого, черного и т. п. цвета, это указывает, что масло и сок сработали в желудке, очистив его от имеющейся там патологической пленки. Это иногда бывает при первой чистке. Вторую проделайте с меньшим количеством сока и масла, а во время третьей слегка увеличьте.

Во время процедуры старайтесь быть расслабленными, спокойными и отвлеченными. Как правило, никаких болей при этом не ощущается. В некоторых случаях, когда происходит сильное опорожнение и изгнание, вы чувствуете, будто печень «дышит» — вот и все. Поэтому не бойтесь, ибо страх спазмирует сосуды и желчные протоки. Из-за этого у вас может ничего не выйти; кроме того, страх может быть причиной рвоты. Если же у вас появились страх, беспокойство или нервозность, связанные с ожиданием реакции, и вы чувствуете себя «зажа-

* Уриновое голодание проводится так: человек прекращает что-либо есть, выпивает всю свою урину, выделяемую им за сутки, запивая ее водой. Клизмы во время такого голодания не нужны, ибо урина — прекрасное естественное слабительное. Такое голодание переносится намного легче и обладает рядом других достоинств.

тым», скованным,— выпейте 2 таблетки но-шпы и успокойтесь. Все остальное произойдет автоматически.

Не делайте процедуры очищения печени после тяжелой работы, после длительных голоданий. Отдохните 3—5 дней, наберитесь сил. Иначе вы или просто съедите масло и лимонный сок, или сильно истощите себя. А печени нужны силы для такого чрезмерного напряжения. Вы сами почувствуете, как она вибрирует и «дышит», особенно во время первых чисток.

Сколько раз и когда надо чистить печень. Первая чистка наиболее трудная, организм затрачивает много сил. В первый раз выходит очень много старой желчи, плесени, белесых нитей, но камней почти нет. Это не значит, что чистка прошла неудачно. Все в норме, просто печень очень сильно забита, и только во время второй и последующих чисток «посыпятся» камни.

Вторую и последующие чистки делайте по самочувствию, они гораздо легче. Например, я сделал три первые чистки с интервалом 3 недели, четвертую — через месяц, пятую — через 2 месяца. На следующий год — еще две и затем на другой год — одну.

Вы можете следовать рекомендациям Андреева — одна чистка в квартал, я же советую сделать первые 3—4 чистки через месяц в полнолуние. Помните: чем быстрее вы избавитесь от грязи в печени, тем скорее нормализуется пищеварение, кровообращение и обмен веществ! И чиститься надо до тех пор, пока никаких сгустков выходить не будет.

Возникает законный вопрос: зачем нужны такие многочисленные чистки печени? Да потому, что печень состоит из четырех долей. За одну чистку полноценно успевает очиститься одна доля, за вторую — следующая и т. д. Если хотя бы одна доля будет забита, какой-либо вид обмена будет по-прежнему страдать.

Знайте и такую особенность: камни в печени и желчных протоках откладывались медленно, принимая форму протока со сглаженными краями. В таком виде они особенно не беспокоили стенки желчных протоков, не раздражали их. Производя чистку, вы их дробите, выгоняете. Форма и положение их меняются, поэтому оставшиеся камни своими шероховатыми краями могут раздражать стенки желчного протока и пузыря, вызывая их воспаление. Это касается особенно тех, у кого имеются твердые камни. Во время последующих чисток они уменьшатся и затем свободно выйдут.

Людям с больной печенью не рекомендуется производить ее чистку осенью. Согласно китайской биоритмологии в это время года печень наиболее слабая, и чистка в это время может отнять у нее последние силы, что ухудшит состояние больного. Наиболее целесообразно (после того как вы очистите ее 4—5 раз в течение первого года) проводить эту чистку весной, особенно в марте, когда начинается движение соков у деревьев. В это время печень наиболее сильна. Но в это время (весной) постарайтесь не быть на ветру, чтобы патогенная биопогодная энергия ветра не внедрилась в ваш организм и не повлияла на печень.

Примерно то же рассказывается и в «Чжуд-ши». Ветер проявляет себя в период роста растений, желчь — начиная с лета. В летнее время «маслянистое» и «прохлада» накапливают желчь, но в движение она не придет. От «маслянистого» и тепла она осенью возбудится, а стихнет от прохлады в начале зимы.

ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ПРОФИЛАКТИКА

О питании после процедуры очищения печени уже было сказано выше. Основное правило — принимать пищу лишь при появлении аппетита. При этом надо выпить свежевыжатый морковный или яблочный сок со свекольным. Яблоки желательно кисловатого вкуса, тогда в сочетании со свекольным получится очень приятная на вкус смесь.

Свекольный сок — уникальный продукт, в котором минеральные вещества находятся преимущественно в щелочных соединениях. При исследовании действия свекольного, морковного и капустного соков выяснилось, что наиболее эффективно желчь выделяется именно под воздействием свекольного сока. Желчегонные свойства свеклы были известны древним целителям. Так, Авиценна писал: «...свекла открывает закупорки в печени и селезенке». Наш современник доктор Уокер установил великолепные очищающие свойства свекольного сока благодаря наличию в нем «живых» атомов хлора. Отечественные ученые нашли в свекле бетаин, который в других овощах пока не обнаружен. Бетаин — уникальное вещество, по химическому строению близкое к холину и лецитину — известным регуляторам обмена веществ. Бетаин способствует усвоению белков, улучшает работу печени.

В свекле находятся сапонины, связывающие холестерин в кишечнике в трудноусвояемый комплекс. Сапонины служат основой для получения лекарств против склероза. Имеется в свекле и витамин U. Этот витамин способствует заживлению язв, обладает противосклеротическим и противоаллергическими свойствами, улучшает обмен холестерина подобно метионину.

Содержащийся в свекле магний регулирует сосудистый тонус и препятствует образованию тромбов в сосудах.

В некоторых овощах и фруктах содержатся фитонциды, губительно влияющие на микробов. Из овощей фитонциды содержатся прежде всего в луке, чесноке и моркови. Употребление этих овощей способствует очищению полости рта, желудка, кишечника от микробов. Морковь имеет еще и то преимущество, что лишена специфического запаха, которым обладают лук и чеснок.

Целительные свойства указанных выше соков помогут быстро восстановить функции печени, особенно у пожилых людей.

Полезен также салат из свежей зелени, чуть подсоленный и подкисленный лимонным соком, клюквой, морской капустой. Далее — каша, сваренная на воде; в нее можно добавить немного масла, морской капусты. Так обедают и ужинают. На следующий день питание можно разнообразить.

После этого следует перейти к правильному питанию, чтобы печень укреплялась. Вообще печень очень хорошо восстанавливается. Например, у собак и других животных при удалении 75% ткани печени полное восстановление происходит в течение 8 недель. Однако необходимо знать, какие продукты особенно вредны для печени, и исключить их из рациона питания. К таким продуктам относятся жареные мясо и рыба, крепкие мясные и рыбные бульоны, консервы, копчености, жирные закуски (особенно холодные) и продукты, подвергшиеся действию высокой температуры. Пицца, богатая крахмалами, особенно белая мука, сдоба, забивает ткань печени и делает ее твердой. Трудно переносятся при болезнях печени бобовые и грибы.

Запрещаются уксус, перец, горчица, маринады, репа, редис, редька, лук, чеснок, щавель, шпинат, крепкий кофе и какао, алкоголь. Острые блюда и продукты с острым вкусом отрицательно влияют на оздоровление печени.

Древние целители подметили, что вкусовые ощущения

стимулируют разнообразные энергии в организме, а уже посредством их происходит стимуляция функций органов. Так, кислый вкус стимулирует функцию печени и желчного пузыря. Косвенно стимулирует печень слабосоленый вкус. Угнетает — терпкий и острый вкус. Как установлено современной наукой, продукты с острым и терпким вкусом оказывают повреждающее влияние, помимо печени, на слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки. Отсюда желающим оздоровить функцию печени надо вначале включить в свой рацион продукты с естественным кислым и соленым вкусом и избегать продуктов с терпким и острым вкусом. При злоупотреблении такими продуктами печень сигнализирует об этом появлением кислого вкуса во рту. В этом случае надо уменьшить количество продуктов с кислым и соленым вкусом и увеличить с терпким и острым. Необходимо добиться гармонии в этом отношении, о чем будет свидетельствовать исчезновение каких-либо вкусовых ощущений в промежутках между едой.

Для больных с заболеванием печени и для ее укрепления — важны витамины А, С, В, К. Особенно способствуют нормализации функции печени витамины группы В. Так, витамин B_6 повышает антитоксическую функцию печени (особенно много его содержится в проросшей пшенице, пивных дрожжах). РР участвует в энергетическом обмене клеток печени, препятствует их гибели (проросшая пшеница, пивные дрожжи, помидоры, яичные желтки). Фолиевая кислота и витамин B_{12} принимают участие в обмене белков, ферментов и окислительных реакциях, способствуют синтезу белка и рассматриваются как факторы роста. Установлено активизирующее влияние витамина B_{12} на регенерацию печени.

Витамин К принимает участие в факторе свертывания крови, повышает энергопотенциал печеночной клетки. Его недостаток в организме возникает при нарушении желчеотделения и всасывания жира в кишечнике (этот витамин в большом количестве содержится в вышеуказанных продуктах). Аскорбиновая кислота (витамин С) в количестве до 1 г в сутки улучшает деятельность печени, повышает ее антитоксическую функцию и усиливает регенеративные процессы (салат из капусты, настой шиповника, яблочный сок и др.).

При заболевании печени и желчных путей нарушается всасывание минеральных веществ и усиливается их выведение из организма. Натуральных минеральных веществ

очень много в указанных соках (причем в легко усваиваемой форме), а также в овощах и фруктах. Бессолевая диета снижает образование и выведение ферментов в желудочно-кишечный тракт, в печень и желчные протоки, создавая тем самым покой больным органам.

При составлении диеты лица с заболеваниями печени должны учитывать состояние кишечника. Нужно устранить запоры, которые усиливают гнилостные процессы в кишечнике, способствуют всасыванию в кровь токсических веществ, попадающих через воротную вену в печень, вследствие чего ее состояние ухудшается. Излечение в этом случае затягивается.

Из всего перечисленного выше становится ясно, что в питании наиболее предпочтительны свежие овощи и фрукты. Особенно возбуждают секрецию желчи свекла, морковь, кабачки, томаты, цветная капуста, виноград, арбуз, клубника, яблоки, чернослив. Включение зерен проросшей пшеницы увеличивает исцеление печени. На основе этих зерен готовят смесь: 100 г зерен пропустить через мясорубку и добавить в перемолотую массу измельченную свеклу — 100 г, морковь — 100 г, сушеные абрикосы — 100 г, клюкву — 50 г (или сок одного лимона), немного меду с тем, чтобы вкус смеси получился с приятной кислинкой. Эту смесь употреблять вместо каш или через день (один раз каша, другой — смесь). Соотношение компонентов в смеси может быть разное, но 100 г проросшей пшеницы обязательны.

Сливочное и растительное масло следует добавлять только в готовые блюда, а не в процессе кулинарной обработки.

Наиболее рациональным является 4—5-разовое питание (особенно при болезнях печени). Более редкий прием способствует накоплению жира, застою желчи, развитию дискинезии желчных путей и их воспалению.

Итак, ваша еда — свежевыжатые соки, салаты, каши и смесь. Все это постарайтесь разнообразить: овощи слегка тушить; помимо каш рекомендуются орехи, картофель, творог.

Еще раз напоминаю: больным с заболеваниями печени необходимо употреблять свежевыжатые соки в количестве до 2 л в день. Они улучшают кровообращение в печени и функциональное состояние ее клеток; повышают гликогенообразование, увеличивают транспорт глюкозы к тканям, нормализуют обмен глюкозы, белков, жиров, электролитов. Под влиянием соков изменяются

физико-химические свойства желчи: уменьшается ее вязкость, увеличивается содержание желчных кислот и снижается концентрация холестерина.

При пониженной секреторной функции желудка свежевыжатый сок принимают за 15—20 минут до еды, при повышенной — за 1—1,5 часа до еды, при нормальной кислотности желудка — за 30—45 минут.

Можно использовать желчегонные средства: бессмертник, кукурузные рыльца, перечную мяту, зверобой, пижму, корень одуванчика, шиповник.

Рецепт отвара: бессмертник, кукурузные рыльца, зверобой используют из расчета: 1 столовая ложка сухих трав на 1 стакан кипящей воды, настаивать. Употреблять по 100 мл 2—3 раза в день до еды.

ДРУГИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

В качестве стимуляции функции печени желательно использовать обливания всего тела холодной (желательно ледяной) водой по утрам на рассвете. После процедуры разотритесь сухим полотенцем. Противопоказанием к этой процедуре является больное сердце.

Среди упражнений, поддерживающих и стимулирующих печень, особенно полезны «Бхастрика пранаяма» (описание см. в разделе «Толстый кишечник») и комплекс упражнений, предложенных Свами Шиванандой. Эти упражнения и дыхание — прекрасный внутренний массаж всех органов брюшной полости и, конечно, печени. Печень, отличающаяся мягкой консистенцией и подвижностью, будучи фиксирована в диафрагме, следует при вдохе и выдохе за ее движениями. Ритмичное сжатие и расслабление позволяет лучше снабжать печень кровью (доставляющей питательные вещества и кислород), способствует отходу желчи.

Приведенные ниже упражнения (асаны) помогут вам более целесообразно воздействовать на печень в качестве дополнительной нагрузки. Асаны подбирайте индивидуально в соответствии со своими возможностями (рис. 8).

Упражнение 1. **«Насика спршта джану паршвасана».** Широко расставив руки и ноги, упритесь ими в пол (лицом вниз). Поднимите корпус как можно выше. Сгибая руку, переместите центр тяжести на одну сторону. Согните ногу в колене и коснитесь им головы или носа, наклонив голову. Повторите то же в другую сторону.







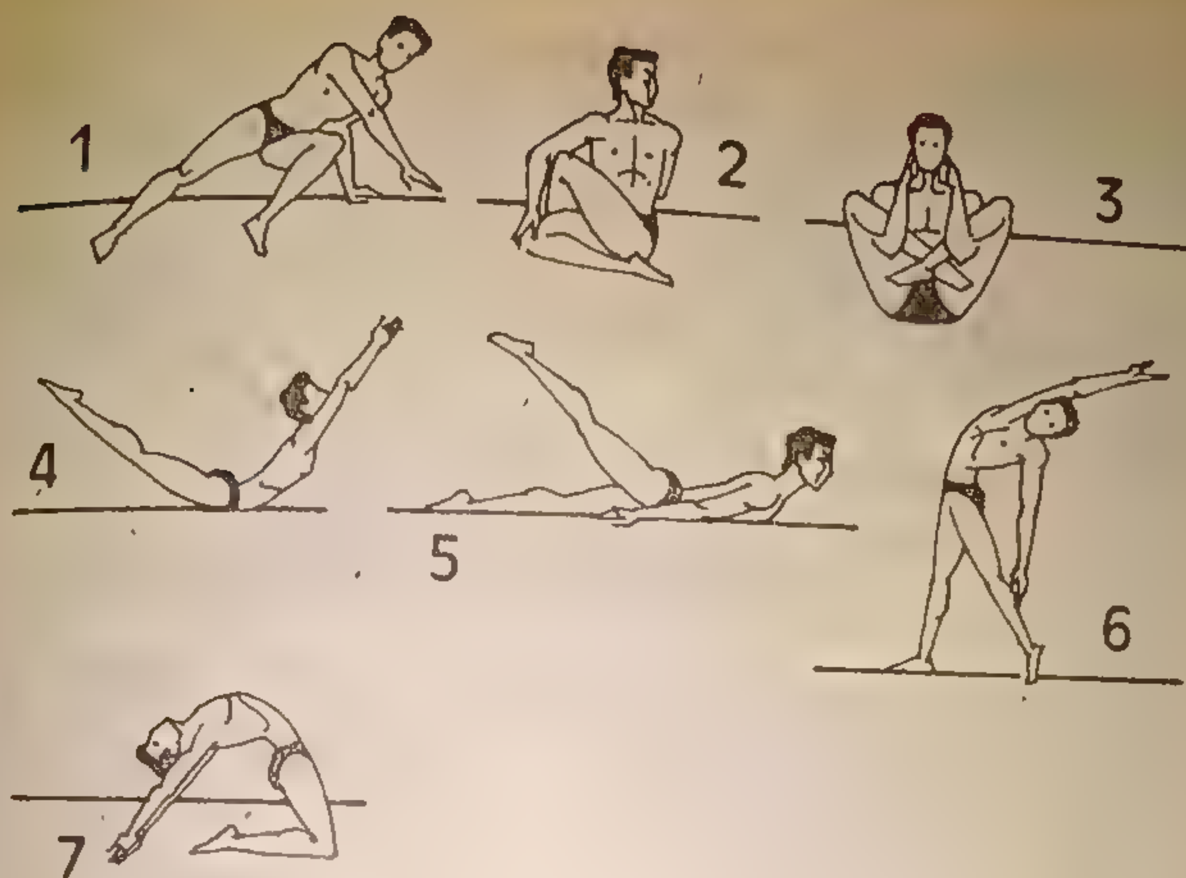


Рис. 8. Упражнения, рекомендуемые при болезнях печени

Упражнение является хорошей нагрузкой для мышц живота, спины, грудной клетки и шеи, а также вылечивает заболевания печени и селезенки.

Упражнение 2. **«Ардха матс ендрасана»**. Сядьте, вытянув вперед ноги. Согните правую ногу и поместите пятку под ягодицу, а левую ногу перенесите через правое бедро и поставьте на пол. Положите правую руку на колено правой ноги, а левую руку заведите за спину, ухватитесь за бедро правой ноги. Повторите упражнение в другую сторону.

Упражнение устраняет недостатки в развитии грудной клетки, живота, спины, шеи, рук, ног, предотвращает заболевания печени и селезенки, сгущает семя, прекращает ночные поллюции и полностью вылечивает грыжу и аппендицит.

Упражнение 3. **«Гарбхасана»** (зародыш). Примите позу лотоса («Падмасана»). С силой проденьте руки между бедрами и лодыжками. Согните руки в локтях и подоприте щеки кулаками.

Воздействие этой асаны такое же, как и предыдущих упражнений.

Упражнение 4. **«Доласана»**. Лягте на живот, вытянув вперед руки и ноги по прямой линии. Поднимите вверх руки и ноги и раскачивайтесь вперед и назад. Упражнение способствует уменьшению жировых отложе-

ний на животе, устраняет недостатки в развитии мышц грудной клетки и плечевого пояса, увеличивает аппетит, помогает излечению заболевания печени и селезенки.

Упражнение 5. **«Ардха шалабхасана»**. Лягте на живот, вытянув руки вдоль тела, и положите тыльную сторону кистей на пол. Приподнимите голову, устремив взгляд вверх — вперед. Поднимите одну ногу вверх, не сгибая ее в колене, носки оттянуты. Повторите упражнение, приподняв другую ногу. Упражнение устраняет боли в спине, помогает излечению заболевания печени и селезенки, помогает женщинам избавиться от острой боли внизу живота.

Упражнение 6. **«Пруштха валита врикшасана»**. Станьте прямо, широко расставив ноги. Не сгибая ног, наклонитесь назад и попробуйте коснуться рукой пятки. Вторую руку необходимо отвести назад. Повторите упражнение в другую сторону.

Упражнение оказывает такое же воздействие, как и предыдущее.

Упражнение 7. **«Бху спрушта джану пруштха валитасана»**. Станьте на колени, соединив их вместе. Наружная часть ступней должна касаться пола, носки оттянуть. Поднимите обе руки и отведите их назад, пытаясь коснуться пола. Упражнение оказывает такое же воздействие, как и предыдущее.

ПОЧКИ

АНАТОМИЯ, ФУНКЦИИ

Почки — парный орган выделительной системы человека. Основная функция почек заключается в очищении организма от азотистых продуктов. У взрослых почки имеют бобовидную форму. Вес почки колеблется от 120 до 200 г. Цвет ярко-коричневый. Длина почки взрослого человека 10—12 см, ширина 5—6 см, толщина 3—4 см. Выпуклый край почки обращен кнаружи и отчасти назад. Вогнутый край располагается напротив того же края противоположной почки. У каждой почки имеются два полюса — верхний и нижний. Верхний более закруглен, прикрыт надпочечником.

Правая почка находится обычно на 2—3 см ниже левой. Поэтому камни встречаются несколько чаще в правой почке. У женщин почки располагаются ниже, чем у мужчин.

Для лимфатической системы почек характерны многочисленные связи с лимфатическими сосудами надпочечника, печени, поджелудочной железы и других более отдаленных органов.

Иннервация почек осуществляется ветвями солнечного сплетения, к которым присоединяются периферические разветвления блуждающего нерва, ветвями чревных нервов. Совокупность нервных ветвей и ганглиозных скоплений по ходу почечных сосудов обозначается как почечное сплетение.

Почки покрыты капсулой, состоящей из пучков коллагеновой ткани. Капсула также проникает в почки и переходит в соединительно-тканные волокна лоханок и чашечек, покрывает почечную артерию и вену.

В течение 24 часов через почки фильтруется примерно 150 л крови! Фильтрация крови и всасывание ее обратно осуществляются через слой эпителия. Следовательно, качественная функция почек зависит во многом от функциональных характеристик эпителия*.

В почках людей всех возрастных групп можно видеть склероз отдельных нефронов. Высказывается предположение, что возникновение очагов склероза в почках практически здоровых людей связано с нарушением их трофической иннервации. Фильтрация, реабсорбция и активная секреция в совокупности и составляют сущность мочеобразования.

Почки выполняют следующие функции: 1) выделение чужеродных веществ и нелетучих продуктов обмена, в основном азотистых продуктов; 2) регулирование постоянства концентрации натрия; 3) регулирование объема жидкости тела; 4) регулирование постоянства концентрации ионов в крови; 5) регулирование кислотно-щелочного равновесия организма.

Потребление кислорода тканью почек сравнительно с другими тканями является высоким, причем наиболее интенсивное дыхание отмечено для коркового слоя. Энергетические затраты почек в значительной мере покрываются в результате окисления продуктов распада углеводов почками, так как в почках содержатся все необходимые для этого ферменты.

Мочеиспускательный канал имеет длину у мужчин 22—25 см, у женщин 2,5—4 см. Самое широкое место в мочеиспускательном канале — 1,25 см.

Длина мочеточников 28—34 см. Моча по мочеточнику идет благодаря активным перистальтическим сокращениям, которые и проталкивают ее. Диаметр мочеточников может значительно увеличиваться благодаря очень большой эластичности и при затруднениях в оттоке мочи способен расширяться до 8 см.

ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Гиппократ, Гален, персидские, арабские врачи ставили происхождение мочевых камней в зависимость от географических особенностей местности, климата, питьевой воды.

---

*Свойства эпителия во многом зависят от наличия в организме витамина А.

По данным современных исследователей, причиной их образования является нарушение или изменение соотношения между мочевой кислотой и другими солями и коллоидами мочи; щавелевокислый кальций способен выпадать в кристаллы. Нормальная моча и моча больных с мочевыми камнями содержит различные мукопротеиды с отрицательным зарядом. При почечнокаменной болезни наблюдается прочное соединение кальция с анионмукополисахаридами, превращающееся в нерастворимый комплекс. Нормальная моча содержит около 90 мг общего биоколлоида, моча больных — в среднем 500 мг. При недостатке витамина А могут образовываться камни. Экспериментально установлено, что витамин А препятствует камнеобразованию и способствует растворению уже образовавшихся камней.

Характер питания имеет значение в происхождении почечнокаменной болезни, особенно в детском возрасте. Раннее и исключительное питание грудных детей кашами и мучными блюдами приводит к заболеваниям, в том числе почечнокаменной болезни. Устранение дефектов в питании позволяет резко снизить заболеваемость. Напомню, что каши и мучная пища богаты кальцием, который после термической обработки не усваивается нашим организмом и служит источником образования желчных и почечных камней. Это является главной причиной того, что после удаления камней они растут вновь. Человек, не зная причин этого, не хочет менять свое неправильное питание.

Инфекция, тем или иным путем попадающая в почки, также может вызвать почечнокаменную болезнь. Стафилококк непосредственно в самой почке влияет на реакцию мочи, изменяя кислую реакцию на щелочную (вследствие бактериального превращения мочевины в мочекислый аммоний), в результате чего в моче появляются осадки.

Некоторое значение в камнеобразовании имеют и кишечные бактерии. Так, в кишечнике человека обитает бактерия, вырабатывающая щавелевокислую известь. Размножение этих бактерий (зависит от питания) вызывает появление оксалурии у здорового человека вследствие избыточного образования оксалатов в кишечнике.

Большое значение в рецидивах камнеобразования имеет печень. Одна из функций печени — мочевинообразование. Оно совершается только здесь, а мочевина как конечный продукт белкового обмена выделяется почками.

Моча является насыщенным водным раствором неорганических и органических солей (кристаллоидов), которые удерживаются в растворенном, взвешенном состоянии вследствие благоприятных условий температуры, кислотного соотношения солей и главным образом благодаря присутствию защитных коллоидов. Они поддерживают соли в растворенном состоянии, препятствуя их выпадению. То, как важны коллоиды для растворения солей, видно на примере мочевой кислоты, которая

в воде растворяется в соотношении 1:39480. Защитные коллоиды представляют собой нежнейшие частички органического вещества, взвешенные в моче, и состоят из красящих веществ мочи. В суточной моче их содержится 1 г.

Одна часть их находится в крови, другая образуется в почках под действием жизнедеятельности почечных клеток. Отсюда процесс камнеобразования в почках можно рассматривать отчасти как результат недостаточного в количественном или качественном отношении образования защитных коллоидов почечными элементами, как своеобразное заболевание почечной клетки. Камни чаще всего появляются в правой почке, так как толстый кишечник с правой стороны имеет наименее тонкую стенку, через которую токсические выпоты действуют на правую почку повреждающе. Помимо этого она предрасположена к смещению и застойным явлениям. Двусторонние камни бывают в 10—17% случаев. Вес камней в среднем 20—50 г, но встречаются гиганты в несколько килограммов.

Как древние, так и современные врачи для борьбы с почечнокаменной болезнью рекомендуют обильное питье и теплые ванны. Обильное питье необходимо для промывания лоханки и чашечки почек, при этом одновременно снижается содержание плотных веществ в моче.

Используются самые разнообразные мочегонные средства. Такие мочегонные средства, как чай с лимоном, чай из виноградных листьев и хвоща или липовый, содействуют усилению и учащению сокращений лоханки и мочеточников, как бы проталкивая в пузырь соли и камни. Народная мудрость давным-давно нашла такое универсальное мочегонное средство, как арбуз. Мякоть и отвар корок арбуза оказывают сильное мочегонное действие, но не раздражают почки и мочевыводящие пути. Ощелачивание мочи способствует растворению солей и предотвращает образование камней и песка (рекомендуется 2—2,5 кг арбуза в течение суток).

МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ АРБУЗА

Процедуру проводят летом, в арбузный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом, которые будут служить вам пищей в течение недели. Хотите есть — арбуз, хотите пить — арбуз, очень хочется есть — арбуз с хлебом. В одиночку желательно не проводить процедуру. Рекомендуется присутствие кого-либо из домочадцев, потому что иногда во время выхода «грязи» возможна сердечная слабость. Приготовьте корвалол, валидол, нашатырный спирт. Ощущение — маленькая операция, но без ножа.

Если в почках или в мочевом пузыре имеются камни, то наиболее подходящим временем их выведения будет период от 17.00 до 21.00 по местному времени. Именно в это время, когда появляется биоритм мочевого пузыря и почек, надо принять теплую ванну и в большом количестве есть арбуз. Теплота расширяет мочевыводящие пути, уменьшает боль (особенно когда будут проходить камни), арбуз вызовет усиленное промывание, а биоритм даст необходимую силу для изгнания песка и камней.

Такую чистку можно проводить повторно через 2—3 недели до получения результата.

Очень показательна выписка из истории болезни Н. Ф. Кириленко 54 лет*. Оперативным путем ей был удален камень из правой почки. Камень небольшого размера, но вызывал бесчисленные болевые приступы. Почка была оставлена как функционирующая, но через 9 лет ее пришлось удалить по поводу гидронефроза. Несмотря на жесткий режим диетического питания, вскоре появились приступы болей в единственной почке. Несмотря на лечение в клинике и санатории, положение стало отчаянным. Больная обратилась к Н. А. Семеновой и стала лечиться по ее методике. После первой недели «арбузной» атаки камень остался на месте, но выходил песок. После второй недели он опустился и застрял в мочеточнике. После третьей недели — вышел. Сейчас больная здорова, соблюдает режим раздельного питания и знает, что в трудную минуту может помочь своему организму.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОТВАРА КОРНЕЙ ШИПОВНИКА

Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме применяют отвар корней шиповника.

Приготовление отвара: 2 столовые ложки изрезанных корней заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут, дают остыть. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1—2 недель.

Отвар плодов шиповника используют также при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОВОЩНЫХ СОКОВ

Доктор Уокер, основатель соковой терапии, рекомендует свой метод. По его мнению, неорганические вещест-

* Информация взята из статьи «Таблетки стали не нужны», опубликованной в журнале «Природа и человек», № 12 за 1989 год.

ва, главным образом кальций, находящиеся в хлебе и других концентрированных крахмалах, способствуют появлению зернистых образований в почках. Для очищения и оздоровления почек автор рекомендует сок следующего состава: морковь — 10 унций, свекла — 3, огурец — 3; другой вариант: морковь — 9 унций, сельдерей — 5, петрушка — 2 унции (одна унция — 28,3 г).

Немного о соке петрушки: это отличное средство при заболеваниях мочеполового тракта, при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда имеется белок в моче, а также при других заболеваниях почек. Применяется сок зелени и корней. Это один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не следует употреблять отдельно в чистом виде более 30—60 г.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

При мочекислых камнях профилактика направлена на уменьшение образования мочевой кислоты и содействие ее растворению и выведению. Исключаются продукты, богатые белками (печень, почки, мозги, жареное и копченое мясо, соленая рыба, мясные супы), и бульоны, повышающие удельный вес остаточного азота, который, выходя из организма, увеличивает нагрузку на почки. Рекомендуется пить соки по Уокеру, употреблять салаты, фрукты, проросшую пшеницу. Салаты можно слегка подсаливать, чтобы стимулировать функцию почек, и избегать сладостей, которые угнетают ее. Используйте также мочегонные отвары.

Если образовались щелочные камни (что бывает крайне редко), можно использовать собственную урину, чтобы подкислением мочи растворить их, а также лимонный сок с теплой водой (см. раздел «Печень»).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Приводим один из быстрых и эффективных методов очищения организма, особенно взрослого человека*.

*Не применяйте этот метод при аппендиците или склонности к нему. В этом случае используйте клизмы 2—3 раза в день в течение одной недели или более.

Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан теплой или холодной воды) глауберовой соли (сульфат натрия). Цель приема заключается не в том, чтобы освободить кишечник, а скорее в том, чтобы извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы и удалить их через кишки.

Этот раствор действует на токсическую лимфу и на отходы точно так же, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Отбросы собираются в кишечнике и изгоняются из организма неоднократным очищением кишечника. Количество выходящих отходов может составить в целом 3—4 л и более. Это приводит к обезвоживанию организма, поэтому необходимо восполнить удаленную с токсинами и кислыми веществами жидкость, выпивая два литра свежего сока цитрусовых, разбавленного двумя литрами воды (желательно талой) для быстрого поглощения организмом.

Состав цитрусовой смеси: сок грейпфрута — 900 мл, сок апельсина — 900 мл, сок лимона — 200 мл, талая вода — 2000 мл (предварительно ее кипятят, замораживают и размораживают).

Начинают пить этот сок через 30 минут после принятого раствора глауберовой соли и продолжают пить через каждые 20—30 минут, пока не кончится вся смесь (4 л). Весь день ничего не есть, но если вечером голод станет нестерпимым, можно поесть немного апельсинов или плодов грейпфрута либо выпить их сок (можно выпить немного сельдерейного сока).

Перед тем как лечь спать, сделайте клизму из 2 л тепловатой воды, в которую следует добавить сок одного или двух лимонов. Цель такой клизмы — удалить отходы, которые могут остаться в толстой кишке.

Такую процедуру детоксикации следует проводить 3 дня подряд (на каждый день готовят свежую цитрусовую смесь). В результате из организма будет удалено примерно 12 л токсической лимфы, которую необходимо восполнить таким же количеством ощелачивающей жидкости. Этот процесс ускоряет ощелачивание организма и особенно рекомендуется лицам с чрезмерной кислотностью.

На четвертый и последующие дни следует начать пить овощные соки, есть овощи и фрукты (только в свежем виде).

Если во время или после детоксикации появится слабость, не следует беспокоиться. Природа использует энер-

гию организма для его очищения, но вскоре после этого вы обретете бодрость.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СОКОВ

Лично на себе я опробовал другой метод очищения жидкостных сред организма, более мягкий.

Нужно в течение месяца выпивать свежеприготовленные овощные соки: морковный отдельно или со свекольным (4:1) или яблочный со свекольным (4:1) по 1—2 л в день до еды. Они прекрасно очищают организм. В разделе о соках вы познакомитесь с другими вариантами соков и подберете для себя приемлемый.

Вначале надо соблюдать осторожность, так как происходит сильное ощелачивание сразу же после питья сока, к тому же добавляется мощный заряд энергии, содержащийся в свежевыжатом соке. Все это может вызвать головокружение. Сначала пьете всего по 150—200 мл перед едой, а затем постепенно доводите до 500—1000 мл за один раз.

БОЙ ДИСБАКТЕРИОЗУ

В течение 1—2 недель утром натощак съедаете без хлеба зубок чеснока за час до еды и зубок вечером – через 2 часа после еды. Признаком исцеления будет отсутствие вспучивания желудка после приема пищи. Процесс брожения в нем прекратится.

Как уже указывалось ранее, морковный сок обладает сильным фитонцидным свойством, уступая лишь чесноку и луку. Если пить достаточно свежих соков, особенно морковного и яблочного, то они подавляют патогенную микрофлору. Съеденным яблоком человек обеззараживает свою ротовую полость так, что это равносильно пятиминутному очищению ее с помощью пасты и зубной щетки.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Для этой цели используют лавровый лист: 5 г лаврового листа опускают в 300 мл воды и кипятят в течение 5 минут с последующим настаиванием в термосе. Раствор сливают и пьют с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя — можно спровоцировать кровотечение). Процедуру проводят в течение 3 дней. Через неделю ее можно повторить.

Очищение суставов рекомендуется проводить в первый год один раз в квартал, потом реже — раз в год.

Не удивляйтесь, если появится розовая моча и мочеотделение каждые полчаса. Дело в том, что соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

Убедиться в том, что очень энергично происходит растворение солей, можно через 1—2 недели. Если у вас не двигались или болели суставы, наблюдались боли при смене погоды, то теперь суставы станут достаточно подвижными и боли прекратятся.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ С ПОМОЩЬЮ РИСА

Успешно применяется и другой метод очищения организма от солей. Установлено, что вареный рис способствует вытягиванию из нашей соединительной ткани (связок, суставов и т. д.) всего, что там отложилось и сделало эту ткань неэластичной. Как правило, после проведения этой процедуры гибкость суставов возрастает (как, впрочем, и от первого способа).

Замочить стакан риса на ночь (некоторые рекомендуют замачивать его около трех суток, чтобы он лучше «тянул» соли). Утром вылить воду, добавить два стакана воды и варить до готовности, пока вода не впитается. Готовый рис хорошо промыть от слизи и разделить на четыре порции. Принимать в точно назначенное время. Кроме того, надо пить отвар шиповника — один стакан. На следующий день нужно съесть 500 г вареной свеклы или 500 г яблок. Перед каждым приемом риса за 20 минут пить полстакана воды.

В результате вы потеряете один килограмм веса.

Две такие чистки особенно хорошо помогают при «шпорах» на ногах.

Через 3 –4 дня процедуру повторить. Затем еще и еще до получения удовлетворительного результата. Не рекомендуется проводить процедуру несколько дней подряд.

ОЧИЩЕНИЕ ОТ СЛИЗИ

К 150 г тертого хрена добавляют сок 2—3 лимонов. Такая смесь помогает разложению слизи в местах ее накопления без повреждения слизистых оболочек. Принимать эту смесь надо два раза в день по половине чайной ложки натощак.

Эта смесь не раздражает почки, желчный пузырь и слизистую оболочку пищеварительного тракта. Особенно она рекомендуется для отхождения слизистых скоплений в легких и носоглотке, а также гайморовых пазухах. Кроме того, кашица хрена с лимонным соком является сильным мочегонным средством, особенно ценным при отечности и водянке.

В. В. Караваев предложил другое интересное средство для очищения слизистых оболочек — витаон. Это средство предназначено для очищения всех слизистых оболочек организма. Его состав: на 1/3—1/4 объема сосуда засыпьте смесь сухих трав мяты, табака нюхательного, эвкалипта в равных количествах. Залейте оливковым маслом. После 10—20 минут настаивания смесь станет зеленой или коричневой. Хранить в темном месте.

Витаон очень эффективен при скоплении гноя в лобных пазухах — гайморите, фронтите, аденоидах, полипах, при искривлении перегородки носа и других заболеваниях носоглотки.

При закапывании витаона голова должна быть запрокинута так, чтобы ноздри были направлены вертикально вверх. Закапывать надо примерно по 20—25 капель в каждую ноздрю. После закапывания следует оставаться в том же положении около 3 минут, чтобы витаон мог просочиться через костную пористую перегородку в лобные пазухи и произвести нейтрализацию скопившихся в них токсических веществ, поступающих туда из всех отделов мозга, после чего они легко выводятся через пористую перегородку в носовую полость.

Закапывают витаон в нос утром и на ночь перед сном. Это улучшает сон.

При наличии воспалительного процесса в среднем ухе следует закапывать витаон в уши несколько раз в день по 2—3 капли, а затем вложить в ухо вату. Это можно делать и профилактически перед сном.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Оригинальную методику очищения и лечения организма, позаимствованную из древних источников, предложил бактериолог П. Т. Качук. Суть метода состоит в следующем. Как известно, у нас три пары слюнных желез — околоушные, подъязычные и подчелюстные. Одна из функций слюнных желез заключается в выделении продук-

тов обмена веществ из крови. Слюна имеет щелочную реакцию. Количество крови, протекающей через слюнные железы, при сосании или жевании увеличивается в 3—4 раза. Происходит своеобразная прогонка всей крови через этот «фильтр» и ее очистка.

Растительное масло является в данном случае абсорбентом, который связывает все ненужные и вредные для организма вещества.

Способ очистки: растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) в количестве не более одной столовой ложки держат в передней части рта и сосут как конфету. Глотать его нельзя. Процедуру следует выполнять очень легко, свободно, без напряжения, ее продолжительность 15–20 минут. Масло, вначале густое, становится затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Эта жидкость должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтого цвета, то процесс не доведен до конца.

Процедуру нужно выполнять один раз в сутки, лучше натощак, можно вечером перед сном.

В результате организм освобождается от вредных микробов, токсинов, кислотности, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

Следует иметь в виду, что при применении данного метода могут быть временные осложнения, особенно у людей с различными заболеваниями: это является результатом расслабления очагов болезни.

Количество таких процедур зависит от состояния здоровья. Острые заболевания лечатся легко и быстро — в течение 2 недель. Лечение хронических заболеваний может продолжаться намного длительнее.

Наш язык — зеркало здоровья. Налет на языке может рассказать о многом. Существует даже диагностика по языку. У йогов есть специальный метод очищения языка: язык смазывают топленым маслом и с помощью доящих движений указательного, среднего и большого пальцев производят очистку.

КАЛЕНДАРЬ ЧИСТОК

Очень важно знать сроки, когда следует делать очищение организма.

В самом начале пути оздоровления наша задача — очистить организм как можно скорее. Обычно на это

уходит 1—2 года. Затем многие забрасывают такие очистительные процедуры или применяют их беспорядочно. Как в первом случае, так и во втором вы наносите вред своему организму. В первом случае организм постепенно снова загрязняется, во втором — без знаний сезонных особенностей и их влияния на наш организм — мало проку.

Ю. А. Андреев советует производить очистительные процедуры во время смены сезонов года.

Древние тексты гласят, что каждый, кто не безразличен к своему здоровью, должен время от времени проходить полный курс «Панчакармы»*. Лучше всего делать это три раза в год — в самом начале весны, осени и зимы. Период очищения длится 2 недели.

Тибетский трактат по медицине «Чжуд-ши» разъясняет: «В начале зимы от холода закрываются поры, прибывает сила огня, возбуждается ветер, поэтому надо натираться кунжутным маслом**, греться грелкой, у огня, на солнце. В конце зимы холод усиливается, зимой в груди собирается слизь, и весной, когда от тепла солнечных лучей внутреннее тепло ослабеет, слизь приходит в движение. Чтобы удалить слизь, надо пить кипяток, отвар имбиря, вести «жесткий образ жизни», принуждать себя к усилиям, обтираться.

В период роста растений солнце особенно жаркое, оно похищает силы. Хорошо обмываться прохладной водой, сидеть в тонкой одежде в прохладном доме, вдыхая аромат, или в тени деревьев под ветерком.

В летнюю прохладу лучи солнца могут вдруг побеспокоить тело и привести к накоплению желчи, которая осенью придет в движение.

Носи одежду, пропитанную запахом камфоры, сандала, в доме разбрызгивай воду с благовониями.

Осенью и весной полезны слабительные и рвотные, летом — клизмы».

Итак, сезоны года оказывают влияние на физиологию тела. Чтобы это влияние нейтрализовать, и были разработаны «Панчакармы» и посты. В противном случае повреждения одного сезона переходят в другой, наслаиваются друг на друга, и возникает сложная болезнь, например обыкновенная простуда. В холодное время

---

* Ступени «Панчакармы»: лечение маслом (масляный массаж); лечебное потение, клизмы; очищение дыхательных путей.

** Кунжутное масло согревает, а подсолнечное – охлаждает тело.

года в организме накапливается слизь, весной она приходит в движение, вызывая воспаление легких.

Желательно точно определить эти три точки — три перехода одного сезона в другой, чтобы знать, когда делать очищение тела и какое именно средство «Панчакармы» применять.

Для этого введем еще одно понятие — «Доша», о чем уже упоминалось. В годовом цикле можно выделить три периода (рис. 9).

1. Период Кафа — время, когда пробуждается и начинается жизненная активность. По тибетскому календарю это будет последний месяц «Конца зимы», два месяца «Весны» и первый месяц «Сезона роста растений»*.

2. Период Питта – в этот период происходит стабилизация жизненных процессов на земле. Растения находятся в стадии зрелости. Этот период занимает последний месяц «Сезона роста растений», два месяца «Лета» и первый месяц «Осени».

3. Период Вата — в это время жизненные проявления подходят к своему концу и разрушаются, т. е. растения усыхают и прекращают свою жизнедеятельность. Этот период включает последний месяц «Осени», два месяца «Начала зимы» и первый месяц «Конца зимы».

В период Кафа, таким образом, преобладают процессы усвоения веществ (ассимиляция), в период Питта происходит стабилизация усвоения и распада веществ живыми организмами (уравновешенный метаболизм), в период Вата преобладает распад веществ над их усвоением (диссимиляция).

И еще одна характеристика этих периодов: период Кафа — холодный и влажный, Питта — теплый и влажный, Вата — холодный и сухой.

Итак, нам остается выбрать неделю и в указанные три срока производить очищение.

В е с н о й (начало марта) для удаления накопившейся за холодный период Вата-Кафа слизи мы применим следующие «Панчакармы».

1. Лечебное потение — сауна, парная.

2. Очищение от слизи с помощью смеси хрена с лимоном или витаона.

3. Шанк Пракшалана или детоксикация по Уокеру.

Л е т о м (середина июня) для удаления накопившихся

---

*Каждый период состоит из 4 месяцев, а сезоны года по тибетскому календарю имеют по два месяца, в отличие от наших трех.

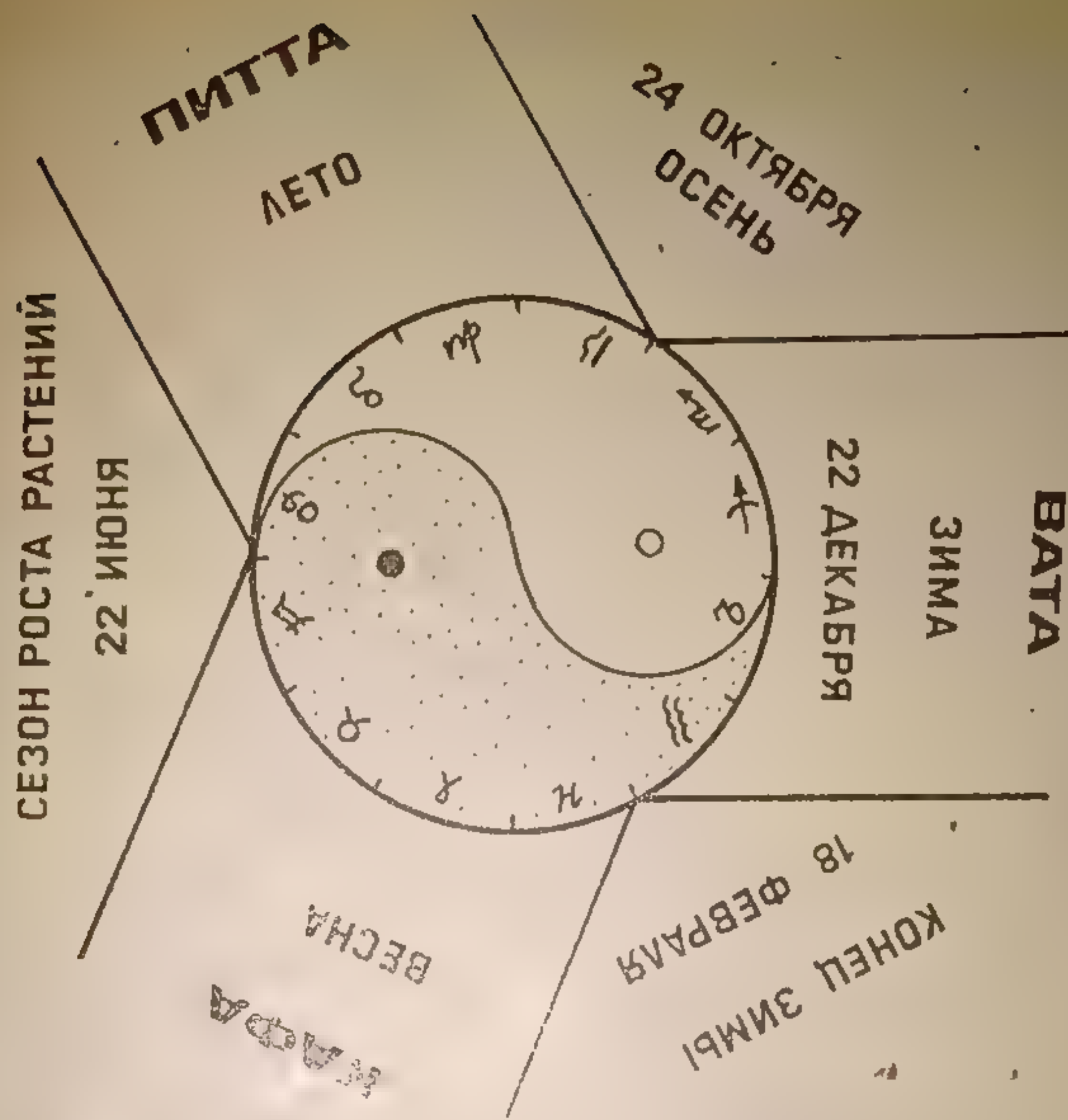


Рис. 9. Сезоны года по тибетскому календарю

продуктов метаболизма за период интенсивного усвоения веществ — период Кафа — применяем несколько другие «Панчакармы».

1. Лечение маслом: а) сосание масла; б) «Шихана» — по утрам несколько дней подряд принимать внутрь очищенное сливочное (лучше топленое) или растительное масло для смягчения жизненных субстанций и торможения процессов пищеварения. Считается, что при этом из тела изымается на время стихия «огня». А как известно, в «Период роста растений» «огня» и так достаточно. Перевозбуждение же «огня» может выразиться в виде лихорадки. Многие из нас перегревались на пляже и знают, что это такое.

2. Клизмы по Уокеру или йоговская клизма — «басти». «Басти» делают так: утром натощак (после туалета) нагревают воду до температуры, терпимой пальцами руки, отмеряют 2 стакана. В воду желательно капнуть глицерина и добавить марганцевокислого калия до светло-розового окрашивания. Затем вводят эту жидкость в задний проход. Держат воду несколько минут, чтобы размягчились каловые камни, а потом дают воде выйти.

На следующий день возьмите 4 стакана воды. Через день — 6 стаканов. Пропустите 2 дня, а затем влейте 8 стаканов раствора. До и после промывания надо массировать брюшную полость. После процедуры «басти» отдохните, а затем не переедайте.

3. Масляный массаж — «абьянга»: берут 2—3 столовые ложки подсолнечного масла и массируют все тело в такой последовательности: голова, уши, лицо, задняя часть шеи, плечи, руки (суставы — круговыми движениями, на костях – продольно-поперечными), грудная клетка (легонько в области сердца), брюшина по часовой стрелке, верх спины, затем низ спины, позвоночник и затем ноги. Особенно энергично следует растирать подошву, где находятся особые зоны, связанные со всем организмом.

Цель этой процедуры — вывести из тела избыток веществ Доша*, направляя их к естественным органам выделения.

Летом лучше всего начать с недельного массажа «абьянга» и сосания масла, а затем закончить серией клизм по любому методу.

Осень (конец октября) — для удаления желчи, накапливающейся за период зноя — Питты. Применяют следующие методы.

1. Лечебное потение — сауна, парная.

2. «Шанк Пракшалана», детоксикация или «Варисара».

«Варисара»: в 2 л воды комнатной температуры добавьте 4 г соли и 10—15 г лимонного сока и медленно выпейте. Если не делать помогающих движению раствора упражнений, то жидкость, прочистив кишечник, выйдет через час-другой. Но процесс можно многократно ускорить, если сделать последовательно такие упражнения: «Випарита Карани» (полуберезка) — 5 минут, потом «Маюрасана» (павлин) — 3—4 раза и, наконец, «Наули» (круговые движения животом) — 1—2 минуты.

Процедуру выполняют утром натощак.

Вот и все, что касается чисток организма как на начальном этапе, так и в последующий период.

---

* Помимо указанных сезонов Доша в человеческом теле действуют три основные жизненные субстанции, которые также носят названия «Доша»: Доша Вата ответственна за продвижение в теле крови, воздуха, нечистот, пищи и т. д., Доша Питта — огненная субстанция, представленная в основном секрецией печени и некоторых других органов, производящих в теле «жар», и Кафа — это слизь и т. д.

Итак, вы узнали о целительных силах, способных дать вам дополнительную бодрость и жизнерадостность, если, к счастью, у вас нет проблем со здоровьем, и вернуть вам здоровье, укрепить его при наличии серьезных расстройств. Но для этого надо терпеливо и серьезно трудиться и действовать последовательно: вслед за процедурами очищения необходимы правильное питание, усиленная сокотерапия и рекомендуемая гимнастика. Только такое сочетание даст желаемый результат.

Помните: ваше здоровье — в ваших руках. Нельзя сорвать плод в тот же день, когда посеяли зерно.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Воистину удивителен мир увлеченных людей. Мне, как врачу, особенно интересны люди, с одной стороны, далекие от медицины, с другой — активно вмешивающиеся в нее, подвергая сомнению устоявшиеся догмы.

Порфирий Иванов своими 12 заповедями увлек тысячи людей. Надежда Семенова, пропагандируя здоровый образ жизни, в основе которого лежит раздельное питание, противоречащее тому, что декларируется институтом питания АМН СССР, творит чудеса, хотя эти чудеса взяты от Природы. Наконец, Геннадий Малахов, с помощью естественных методов делающий больных людей здоровыми. Его книга «Очищение организма и здоровье» достойна того, чтобы рекомендовать ее в качестве методического пособия для врачей различного профиля. Восхищает то, что, не будучи врачом, Г. Малахов практически без погрешностей излагает физиологию, патологию желудочно-кишечного тракта и дает практические рекомендации, без которых больной человек не может стать здоровым.

Вполне понятно, что подобная книга может встретить отрицательную реакцию у официальной медицины, но будем надеяться, что перестроечный механизм в конце концов заставит методы и средства народной медицины как можно быстрее внедрить в жизнь.

В этом залог более успешного решения проблемы оздоровления населения страны.

Доктор медицинских наук,
лауреат Государственной премии,
заслуженный изобретатель РСФСР

И. Неумывакин

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА 3
ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА 4
ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК 4
Анатомия 5
Функции 5
Роль микрофлоры 9
Стимулирующая система толстого кишечника . . . 10
Система очищения организма и толстый кишечник . . . 12
Методы очищения толстого кишечника и восстановления его функций 14
Симптомы патологии, регулировка и признаки нормальной работы толстого кишечника 35
ПЕЧЕНЬ 37
Анатомия 37
Кровообращение 38
Функции 38
Желчеобразование 39
Образование желчных камней и воспаление желчных протоков 40
Портальная гипертония и ее последствия 43
Симптомы болезней печени 45
Эффект очищения печени 47
Физиологические механизмы, используемые при очищении печени 49
Методы очищения 52
Практические рекомендации 56
Питание после очищения печени и профилактика . . . 58
Другие средства для укрепления функции печени . . . 62
ПОЧКИ 64
Анатомия, функции 64
Почечнокаменная болезнь 65
Методы очищения почек 67
Профилактика заболеваний почек 69
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА 69
Детоксикация 69
Очищение с помощью соков 71
Бой дисбактериозу 71
Очищение суставов 71
Очищение от слизи 72
Очищение организма с помощью растительного масла . . 73
КАЛЕНДАРЬ ЧИСТОК 74
ПОСЛЕСЛОВИЕ 79

800р

Г. П. Малахов

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ЗДОРОВЬЕ



